НОМЕР СЕДЬМОЙ • ФЕВРАЛЬ–МАРТ 1999

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Viagra
вся сладкая правда

Не дай себя уволить

Сексуальная революция за неделю

Что искать в капусте?

Харизма в 43 приема

Кодекс строителя тела

ДОЛОЙ Стресс!

как разделаться с модной болезнью

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

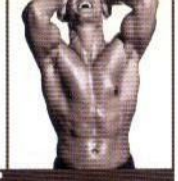


Фото на обложке:
Robert Trachtenberg.
Модель: Tracy James

СОДЕРЖАНИЕ

№7, февраль — март 1999

в номере:

62 **Шварценеггер отдыхает**
Берем пример с Дорифора.

68 **Сексуальная революция за неделю**
Разнообразие в сексе: каждый день по-новому.

78 **VIAGRA. Вся сладкая правда**
Нужна ли тебе голубая пилюля?

84 **Пик формы**
Одежда для авантюриста.

94 **Спасти штандартенфюрера Штирлица**
Заразительные примеры.

100 **Следи за базаром**
Искусство торговаться.

103 **Не дружи с ней**
Хочешь стать ей просто другом? Вряд ли.

111 **Рукти**
Маникюр без ущерба для мужественности.

112 **Кодекс строителя тела**
5 золотых правил тренинга.

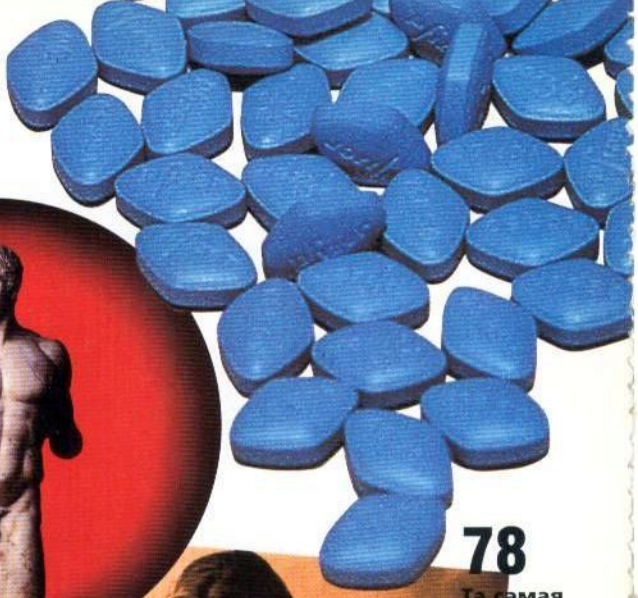
116 **Лучший мой подарочек — это...**
Учись дарить ей радость.

120 **Спутник жизни в белом халате**
Знакомьтесь: ваш доктор.

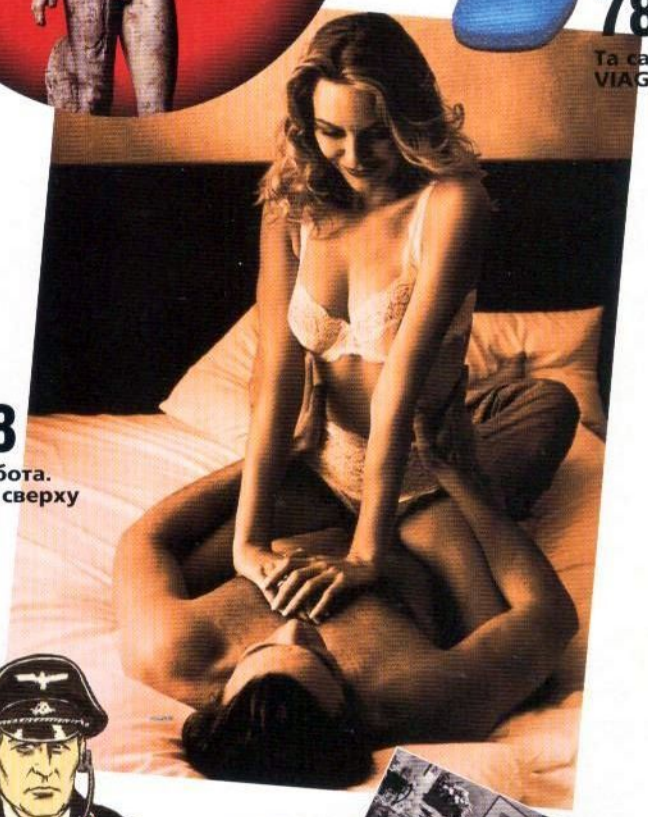
126 **424 приза от наших друзей**
Похоже, кому-то крупно повезет.

130 **Русская зима в стиле Men's Health**
На этом празднике жизни — все свои.

62 Идеальные античные пропорции



78 Та самая VIAGRA



68 Суббота. Она сверху

94 Чем болеют наши герои

103 Будь готов к свиданию

111 Золотые руки

СОДЕРЖАНИЕ

рубрики:

13 **Письмо редактора**
Снова здорово!

14 **На связи**
Письма читателей.

17 **Элементарно**
Всего понемножку: фитнесс, здоровье, питание, книги и куча полезных советов.

42 **Направление**
По коням!

44 **Мужской разговор**
Кто за старшего?

46 **Школа жизни**
Харизма в 43 приема.

50 **Отрыв**
Серфинг на снегу.

56 **Стресс**
Модная болезнь и как с ней бороться.

64 **Рацион**
Что искать в капусте?

72 **Карьера**
Не дай себя уволить.

76 **Для пользы тела**
Ветер с помойки, или Дурной запах изо рта.

82 **Про питание**
Завтрак космополита.

91 **Успех**
Чем это едят?

106 **Здоровье**
Зачем голова болит.

122 **Качалка**
Нехрупкое равновесие.

129 **Где что купить**
Адреса и телефоны магазинов.

132 **События**
Что было, что будет.

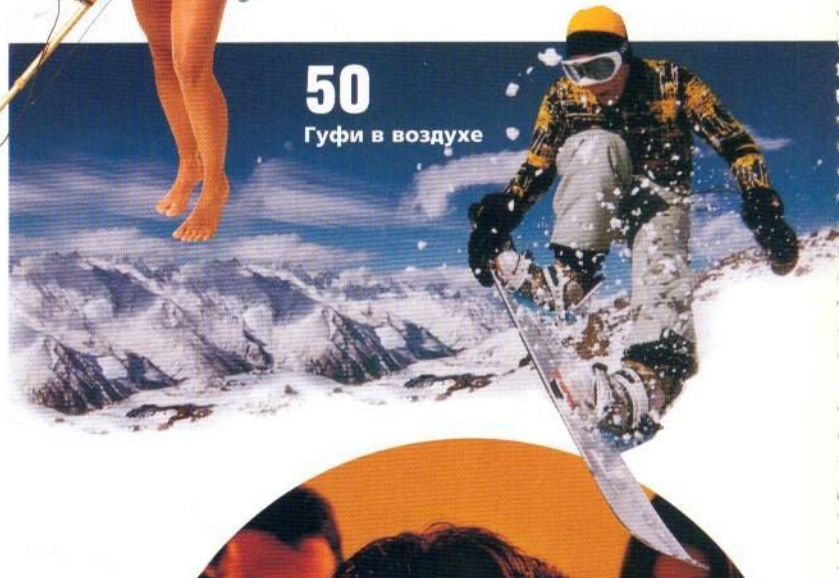
133 **Бюллетень**
Последние новости о здоровье со всего света.

136 **Мужская консультация**
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

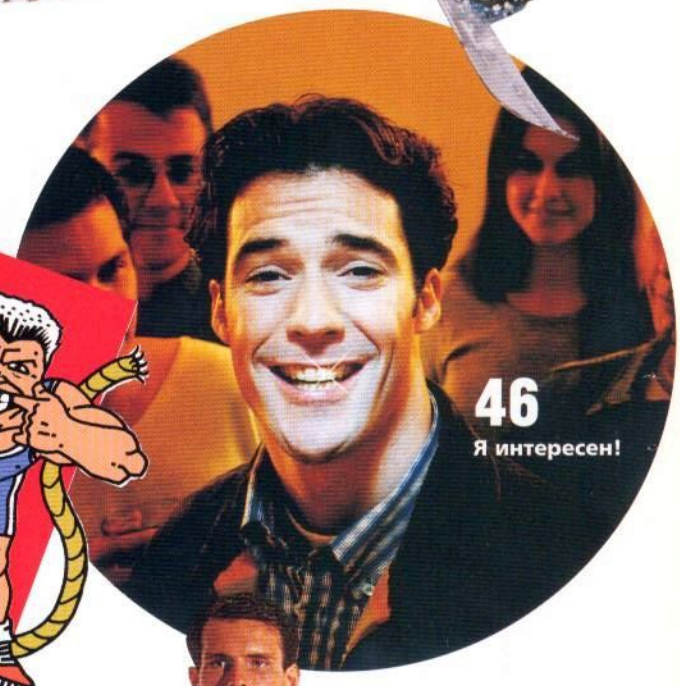
138 **Постскриптум**
Владимир «Динамит» Турчинский о том, как не взорваться.

64 Ненавистный овощ

17
Элементарно: китайский массаж, женщина-ищейка, настоящая перьевая ручка и прочая, прочая, прочая

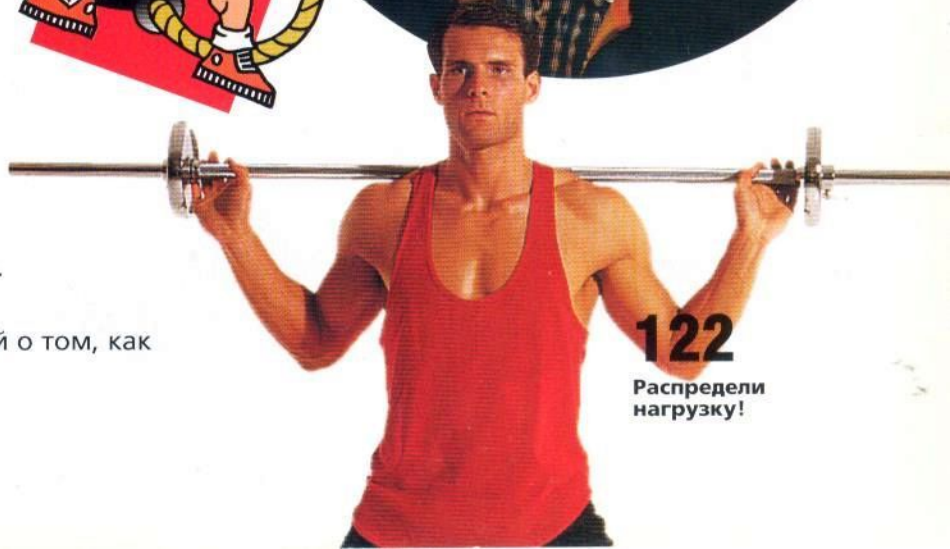


50
Гуфи в воздухе



46
Я интересен!

138
Гладиатор Динамит: скажи «чи-и-из»



122
Распредели нагрузку!

Совет экспертов

Социолог, психолог, доктор философских наук,
академик Российской Академии Образования,
профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов,
профессор
Щеплев Петр Андреевич

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
директор Центрального Научно-Исследовательского
Кожно-Венерологического Института,
профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской Ассоциации Кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director
Jeffrey D. Morgan
Editorial Director
Michael Lafavore
Executive Editor
David Zinczenko
Senior Vice-President
George Hirsch
International Rights Manager
Fran Luther
Assistant Editor
JoAnna K. Trapp
International Assistant
Darleen Malkames
International Rights Assistant
Ellen Navitsky

Rodale Press, Inc.

Русское издание Men's Health издается ЗАО «Индепендент Пресс»
Адрес: Москва, пр-т Вернадского, 125.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Комитете РФ по печати
(Свидетельство №016787)
Тираж 70 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано в Henkes Senefelder Van Ijsendijkstraat 150
1442 LC Purmerend The Netherlands

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16. Тел.: 232 1750, факс: 232 1761
Отдел рекламы: тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения: тел. 150 9703, факс: 150 9858
Отдел подписки: тел. 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
И.о.главного художника
Константин Чувашев
Редактор
Иван Третьяков
Медицинский редактор
Василий Шомов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Майя Зеделашвили
Стилист
Константин Лемешко
Над номером работали:
Олег Азаркин, Пол Воккэ, Владимир Гайдуков, Андрей Кузнецов, Илья Кун, Яна Ревенко, Максим Семеляк, Денис Семенихин, Олег Скляренко, Константин Чернозатонский

Издатель
Аннелиз ван ден Бельт
Ассистент издателя
Светлана Бокатанова
Директор по рекламе
Елена Давыдова
Менеджер по рекламе
Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Ксения Лазукова
Ассистент отдела рекламы
Павел Запрудный
Финансы
Алексей Соснин
Менеджер по маркетингу
Елена Лакатош
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Директор по распространению
Ирина Силаева
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координаторы печати
Людмила Камочкина, Ирина Кузнецова, Инна Спицына
Координация проекта
Дорате ван Доорн, PrintRun, Kanaalweg 19G, 3526 KL Utrecht NL

Учредитель русского издания Men's Health
ЗАО «Индепендент Пресс»
Совет директоров:
Дерк Сауэр, Аннемари ван Гаал
Шеф-редакторы:
Елена Мясникова, Эллен Фербеек

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

письмо редактора

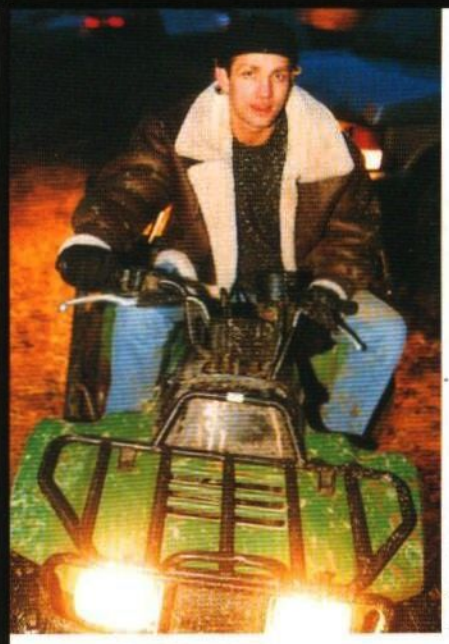


Фото: Михаил Богачев

Илья Безуглый
главный редактор

«Нет, не закрылись! Да, выходим обязательно... Прорвемся! Спасибо, что читаете нас». Вешаю трубку.

Звонили наши обеспокоенные читатели, которые не могли найти в продаже очередной выпуск журнала. Увы, по независящим от нас причинам мы были вынуждены несколько задержать выход этого номера — сами знаете, какова была ситуация. Что греха таить, по осени мы и сами слегка скуксились и приуныли. Потому что это очень противно: работать, надеяться, сочинять и потом набивать шишки на лбу о каменную стену финансовых и политических проблем, которые нам создали не самые здоровые в этой стране дяди.

С проблемами мы сумели справиться — Men's Health не только будет выходить вовремя и в полном объеме, но даже увеличивает свой тираж. Самое время смотреть в будущее с оптимизмом и строить гигантские планы по переустройству Вселенной. Единственное, что нам мешало, это выработанная в сложный исторический период готовность к постоянной борьбе с временными трудностями. Проще говоря, банальный стресс.

Мы изо всех сил пытались развеселиться и чего только не вытворяли: снимались в «Любви с первого взгляда», фотографировались без штанов в журнале Cosmopolitan, скакали на лошадях, летали на сноубордах и устраивали сумасшедшие народные гулянья на собственном дне рождения (стр.130). Более того, мы даже согласились стать объектами рискованного медицинского эксперимента. После врачебного осмотра всей редакции медики дали нам добро на разовый прием знаменитого препарата виагра. Запивали морковным соком. Теперь про виагру мы знаем все. Будете знать и вы, прочитав статью на стр.78.

А еще мы ходили в ресторан, покупали подарки нашим любимым и, понятное дело, не забывали правильно тренировать дельтовидные и широчайшие.

У нас все получилось: от хандры мы избавились надолго, а заодно и насобирали массу полезной информации. Выбранная нами программа борьбы со стрессом оказалась весьма эффективной, хотя, конечно, существуют и гораздо менее радикальные способы справиться с этим пакостным заболеванием — о них вы можете прочитать в статье «Модная болезнь».

«Але? Да, прорвемся! Спасибо, что читаете нас!»

Только думаю задать какой-либо вопрос в «Мужскую консультацию», как тут же в новом номере ответ уже готов. Спасибо безграничное, что есть такая рубрика.

Паршиков Юрий, пос. Кромы, Орловская обл.

Здравствуй, любимый журнал. Прочитал все твои номера. Классные материалы об интимной стороне жизни, о разнице между взглядами мужчин и женщин. В пятом номере была хорошая статья о русских мужчинах которые всю жизнь лежат на печи, не пытаясь менять ни себя, ни условия своей жизни, выбрав роль непризнанных гениев (**«Страна упавших на бегу»**, Men's Health № 5, 1998). Хотелось бы развернуть эту тему и продолжить: каким образом можно изменить свою жизнь, как найти внутреннее согласие с самим собой, как вырваться из надоевшей обыденности своего существования?

Твой друг и постоянный читатель, Сагабутдинов М.Н., Москва

Ждал с нетерпением следующего номера журнала. Боялся, а вдруг его постигнет участь многих интернетовских журналов и вы перестанете выходить. Но вроде все в поряде — качество на прежнем уровне, да и в остальном...

Юрий, получено по электронной почте

Однажды в метро я увидела того, кого искала очень долго, о ком думала днями и ночами. Полюбила его с первого взгляда. На улице был мороз, но с ним мне было очень тепло. Я сказала себе: «Он будет моим!» С Ним было весело и ужасно интересно! Было ощущение, что я знала его еще до нашей встречи. Я ждала вечера. Я решила познакомить моего нового знакомого с Маратом. Мой новый знакомый, которого зовут Men's Health, Марату не понравился. Мы стали ругаться из-за моего нового знакомого. Мы разошлись. Навсегда! Спустя месяц я повстречалась с молодым человеком, которого очень сильно полюбила. Познакомила его с моим знакомым. Странно, но Он ему очень понравился. Моего молодого человека зовут Саша. Когда я хочу поговорить с ним об отношениях мужчины и женщины, я беру журнал Men's Health, и он меня всегда выручает...

Твоя истинная поклонница Черная Кошка, С.К., Москва

В принципе, мне нравится ваш журнал — простой, без претензий, иногда остроумный. Кое-какие ваши советы мне даже пригодились. Но на разворот про мясо в последнем номере (**«Плоть от плоти»**, Men's Health № 6, 1998) было неприятно смотреть. Я — вегетарианец и уже 12 лет не ем мяса, но уверяю вас, что чувствую себя гораздо здоровее многих моих друзей, загибающихся от язвы. В вашем журнале совсем нет информации для нас, вегетарианцев. Это не дело. Срочно исправьте эту ошибку и увидите, как вырастет число ваших постоянных читателей!

Вячеслав Быков, г. Рязань

Men's Health — это не просто здорово, интересно, весело и полезно, это просто БЕСПОДОБНО! Я чуть не лопнула со смеху, — лучше любой комедии, — и препротивнейшего настроения как не бывало! Продолжайте в том же духе, а то в мире уж очень много всего серьезного (до ужаса): людей, журналов, проблем, и т.д. и т.п. И не важно — мужской журнал или женский — важно то, что даже статьи про «качание» мышц и про бритье (**«На бреющем полете»**, Men's Health № 5, 1998), хотя бороды у меня нет, очень интересно читать!

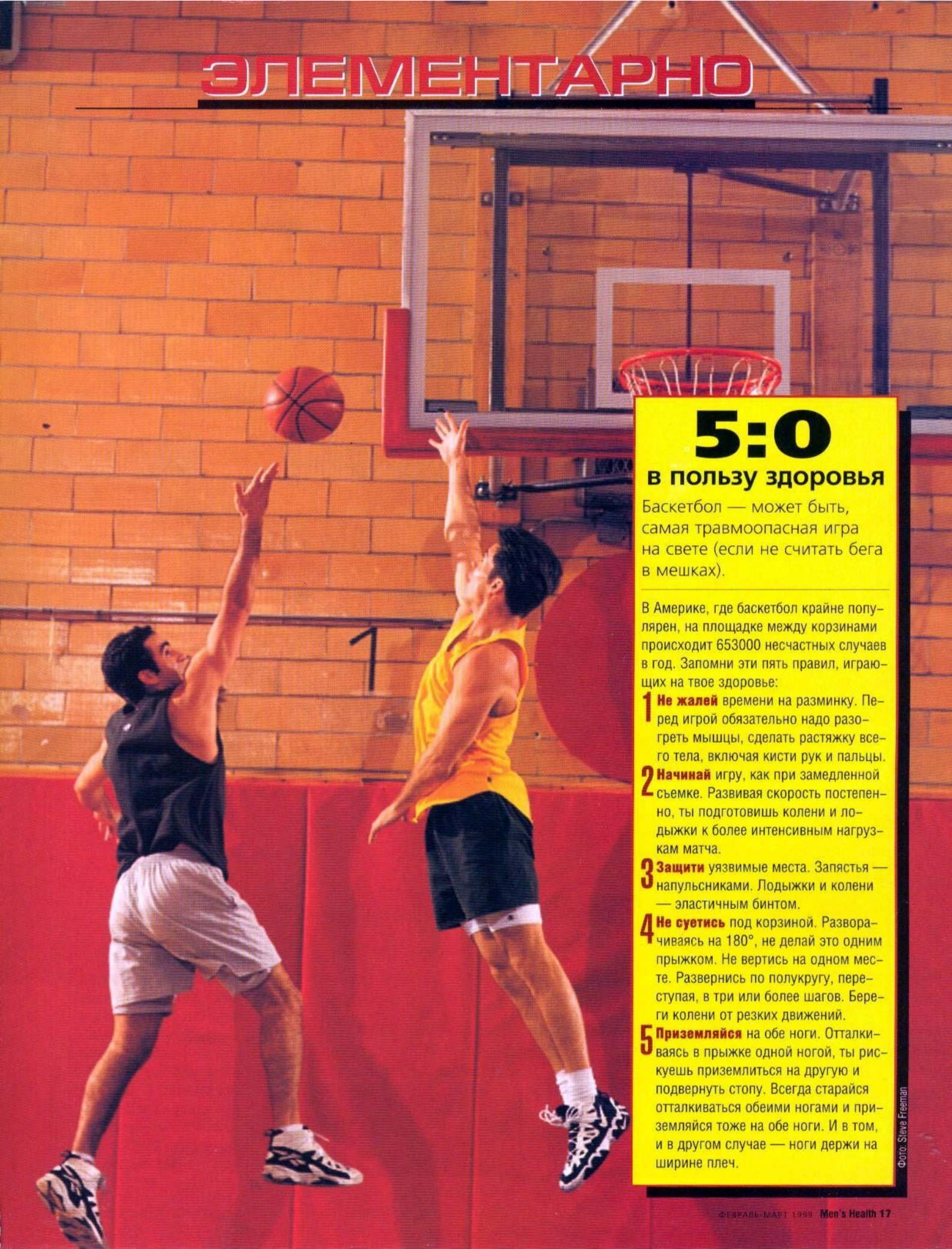
С наилучшими пожеланиями в Новом году, Снегурочка (уже изрядно обледеневшая)

Приз — рюкзак фирмы Big Star — за лучшее письмо на этот раз присуждается женщине. Прочитайте его и поймете почему.

У меня два сына, и проблем с ними великое множество. Для матери так важно их духовное и физическое здоровье. Если мужчины здоровы — мир и благополучие в семье гарантированы. Мне нелегко было вырвать своих мужчин (сыновей, мужа) из пут привычного социалистического уклада жизни. Помог мне в этом журнал «Новый садовод и фермер». И вот в руках второй журнал издательства Родейл Пресс, которому мы дали высокую оценку. Россиянам нужен именно такой журнал, потому что в нашей стране сильная половина общества пренебрежительно относится к своему здоровью. В добрый путь, Men's Health! Желаю коллективу редакции отличного здоровья, творческих успехов! Надеюсь, что после решения всех финансовых проблем, наше фермерское хозяйство станет подписчиком журнала.
С уважением. Губина Раиса Николаевна, село Степной Кучук, Алтайский край

Поздравляем Вас, Раиса Николаевна. Надеемся, что рюкзак окажется полезной вещью в Вашем хозяйстве. Для получения приза победителю необходимо связаться с нами. Наш телефон: (095) 232-1750. Наш адрес электронной почты: mh@imedia.ru.

ЭЛЕМЕНТАРНО



5:0
в пользу здоровья

Баскетбол — может быть, самая травмоопасная игра на свете (если не считать бега в мешках).

В Америке, где баскетбол крайне популярен, на площадке между корзинами происходит 653000 несчастных случаев в год. Запомни эти пять правил, играющих на твое здоровье:

1. **Не жалей** времени на разминку. Перед игрой обязательно надо разогреть мышцы, сделать растяжку всего тела, включая кисти рук и пальцы.
2. **Начинай** игру, как при замедленной съемке. Развивая скорость постепенно, ты подготовишь колени и лодыжки к более интенсивным нагрузкам матча.
3. **Защити** уязвимые места. Запястья — напульсниками. Лодыжки и колени — эластичным бинтом.
4. **Не суетись** под корзиной. Разворачиваясь на 180°, не делай это одним прыжком. Не вертись на одном месте. Развернись по полукругу, переступая, в три или более шагов. Береги колени от резких движений.
5. **Приземляйся** на обе ноги. Отталкиваясь в прыжке одной ногой, ты рискуешь приземлиться на другую и подвернуть стопу. Всегда старайся отталкиваться обеими ногами и приземляйся тоже на обе ноги. И в том, и в другом случае — ноги держи на ширине плеч.

Фото: Steve Freeman

Стиль

Полный отпад

«Уж если есть сало — то так, чтобы по бороде текло» — эта мусульманская поговорка вовсе не является холестериновой агитацией. Просто уж если делаешь что-то не совсем общепринятое, то делай это с аппетитом.

Кто сказал, что белые носки и золотые ботинки — это дурной тон? Главное — чтобы весь остальной костюм соответствовал заданной идее. Все будут ошеломлены, потрясены, уничтожены — но никто не посмеет сказать, что у тебя плохой вкус, если ты проявишь его с исключительным размахом.

Загар прирожденного мулата

Неважно, приобрел ты его на Канарских островах или в ближайшем солярии. Яркий загар среди бледных лиц всегда смотрится вызывающе, тем более если тебя зовут не Мухаммед, а, скажем, Саша.

Туфли на платформе

Чем выше — тем лучше. Если ты от рождения невысокого роста, то пришел твой черед смотреть сверху вниз на окружающих.

Белые носки

Да-да! А чтобы никто из окружающих не усомнился в том, что на тебе надета подобная непристойность, — скинь ботинки и спляши на столе между салатниц какой-нибудь знойный танец — сиртаки или сарабанду.

Сверкающие ткани

Кто сказал, что к серому костюму подходит мелкая голубая полоска?! Чтобы мы этого больше никогда не слышали. Золото и серебро — вот что положено носить сияющим особам. Пусть люстры сдохнут от зависти.

Прическа

На выбор — либо длинные завитые локоны, либо сверкающий гелем пробор. И не забудь как следует распушить бакенбарды.

Темные очки

Ну и что, что ночь? Все равно ничего не видно.

Клеш

Идеальный клеш — это чтобы те самые туфли на платформе едва под ним угадывались. В качестве образца для подражания можно взять волка из «Ну погоди!». Ягодицы должны быть туго обтянуты, а ширинку и прилегающие области идеально декорировать яркой аппликацией — присутствующие дамы изревут и иссопливят все свои носовые платки.

Волосы на груди

Если не растут — приклей шиньон. И элегантно свесь его в вырез на груди.

Рубашка

Цвет — любой. Главное, чтобы концы воротника свободно достигали пупка.

Барсетка

Последний, завершающий штрих, без которого полученный образ был бы несовершенен. Содержимое: оранжевый Тик-Так (всего две калории), презерватив с шипами и ароматом клубники, расческа в виде голой женщины с розой в зубах.

Надень этот костюм на ближайшую вечеринку — и она не покажется тебе скучной, это мы тебе обещаем.

Иллюстрация: Яна Ревенко

Здоровье

Черный список китайского врача

2000 лет назад известный китайский доктор по имени Сма Тхи-ен назвал 5 типов людей, которые не поддаются лечению.

健康

1. Упрямцы, которых бессмысленно переубеждать.
2. Алчные жадины, которые в погоне за деньгами запустили свое здоровье.
3. Распущенные люди, которые не хотят отказаться от пагубных излишеств и привычек.
4. Больные, которые настолько слабы, что не могут принимать лекарство.
5. Те, кто больше доверяет шарлатанам, а не врачам.

Секс

Секс по часам

Счастливые все же наблюдают часы. Правда, не простые, а биосексуальные. Известно, что гормональный фон, который регулирует нашу сексуальность, меняется в зависимости от времени суток. На графике слева обозначены точки совпадения гормональных колебаний. Поэтому, выбирая для секса те часы, которые идеально подходят и мужчине, и женщине, мы гарантируем себе максимальное удовольствие.

Фото: Wallace Seawell/MPTV

Дело вкуса

Отпускается без рецепта

Week End от Burberrys

Запах: свежий, легкий.

Что намешано: бергамот, лимон, ананас, арбуз, листья плюща, сандал, дубовый мох, амбра, мед, мускус.

Что надо знать: в 1865 году основатель марки Томас Барберри изобрел новую ткань, которую назвал «габардин».

HM от Hanae Mori

Запах: стойкий древесный.

Что намешано: лимон, лаванда, черная смородина, мята (головные ноты); ирис, жасмин, ландыш, болгарская роза (сердечные ноты); мох, ваниль, амбра, бобы «тонка», кедр, сандал (базовые ноты).

Что надо знать: в 1977 году японка Ханаэ Мори стала первым иностранным членом Французской Ассоциации Высокой моды.

π от Givenchy

Запах: сладкий, ванильный.

Что намешано: настурция, смолы, хвоя, базилик, полынь, экстракт «железного дерева».

Что надо знать: π=3,141 592 65...

A*MEN от Thierry Mugler

Запах: свежий огуречный

Что намешано: бергамот, лаванда, перечная мята (ноты свежести); кофе (авантюрные ноты); ваниль, карамель, шоколад, бобы «тонка» (чувственные ноты).

Что надо знать: это первый мужской парфюм от Мюглера.

Declaration от Cartier

Запах: утренний, свежий, древесный, цитрусовый.

Что намешано: итальянский бергамот, русская береза, горький апельсин с Берега Слоновой Кости (головные ноты); полынь из Марокко, кардамон из Гватемалы (сердечные ноты); кедр из Вирджинии, ветивер с Гаити и дубовый мох (базовые ноты).

Что надо знать: «Всеобщая декларация прав человека» была провозглашена Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.1948 г.

Lalique Pour Homme

Запах: больших средиземноморских гонок.

Что намешано: сицилийский бергамот, итальянский мандарин, грейпфрут, альпийская лаванда, ирис, жасмин и кедр.

Что надо знать: в 20-е годы Рене Лалик создал 27 авторских статуэток для капотов автомобилей, участвовавших в автопробегах по Сицилии. Хрустальный флакон Lalique Pour Homme повторяет форму крышки старинного радиатора.

Allure Homme от Chanel

Запах: легкий, свежий, пряный, пикантный.

Что намешано: бобы «тонка», ладанная камедь (чувственные ноты); атласский кедр и ветивер (древесные ноты).

Что надо знать: allure в переводе — «обаяние, шарм».

Опыт

Как найти клад

Опять потерял ключи от машины и пульт от телевизора? Пусти женщину по следу.

Женщины, по мнению психологов из университета штата Флорида, лучше мужчин находят потерянные вещи. На этот раз дотошные исследователи предложили 300 женщинам и 300 мужчинам разложить по 20 карточек — каждая с изображением предмета домашнего быта — на плане двенадцатикомнатного жилого дома. Через 40 минут участников эксперимента попросили вспомнить, не глядя на этот план, местонахождение каждого объекта. Женщины, в среднем, обнаружили 14,4 предмета, тогда как мужчины — 13,5. Так что спрячь получше те снимки, которые ты сделал на последней вечеринке с друзьями. И желательно — за пределами дома.

Хорошо сидим!

Похоже, основной деятельностью человека становится сидение на разнообразных стульях и креслах. Днем — на работе, вечером — перед телевизором. А между прочим, это не самая естественная для твоего тела поза. Следствие — головные боли, болезни сосудов. Ниже мы приводим график, который демонстрирует, какую нагрузку в какой позе испытывает поясничный отдел позвоночника (расчет дан на мужчину весом в 70 килограммов).

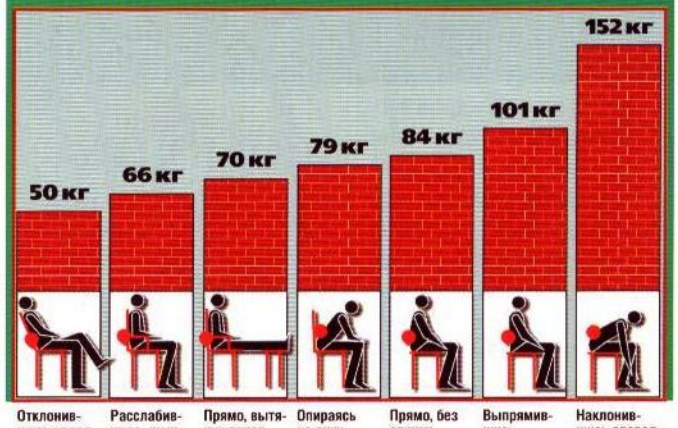


Фото: Beth Bischoff

Позаботься о себе

Do you speak cosmetics?

Интересно, для кого пишут все эти странные длинные слова на коробочках с кремами и лосьонами после бритья?

Шампунь, зубная паста, даже банальнейшее мыло — на их упаковках содержится серьезная научная информация, которая для многих, увы, представляется китайской грамотой. Впрочем, производителей тоже можно понять — нежелание объясняться с нами простым человеческим языком вызвано вовсе не их чувством превосходства над неграмотным человечеством. Просто они демонстрируют свою хорошую научную базу и прогрессивный стиль работы. Что же, дадим им достойный ответ. Поймем, наконец, что они хотели нам сказать.

Cyclomethicone/Циклометикон Силикон, который отвечает за то, чтобы вещество легко ложилось на кожу.

Paraffinum Liquidum/Жидкий парафин Минеральное масло придает кремам и гелям однородную консистенцию.

Glycerin/Глицерин Вещество удерживающее влагу в коже.

Sodium Hyaluronate Один из составляющих элементов клеток кожи, обладающий способностью удерживать влагу.

Propylenglycol/Пропиленгликоль Вещество, способное удерживать влагу в клетках кожи.

Panthenole/Пантенол Провитамин B5. Успокаивает и защищает клетки волос и кожи.

Salicylic Acid Салициловая кислота, применяемая при пилинге. Хорошо очищает кожу.

Sorbitol Алкоголь, способный удерживать влагу в клетках кожи.

Citrus Dulcis (Citric Acid) Лимонная кислота, стимулирующая обновление клеток кожи. Используется для пилинга.

Tocopheryl-Acetate/Токоферол ацетат Витамин Е, оказывающий хороший эффект в борьбе со свободными радикалами (с вредными веществами, оседающими на коже).

Retinyl Palmitate Форма витамина А. Оказывает противоугревое действие.

Buxus Chinensis/Масло жожоба Сохраняет влагу в клетках волос и кожи.

Helianthus Annuus/Подсолнечное масло Оказывает защитный и питательный эффект.

Arachis Hypogaea/Арахисовое масло Питает и защищает кожу.

Allantoin Растительный экстракт, часто изготовляемый из плодов конского каштана. Способствует заживлению и стимулирует регенерацию клеток кожи.

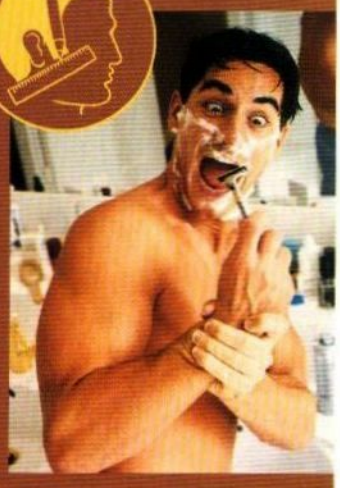
Ethyl-, Methyl-, Butyl или Propyl-Parabene Консервирующие и дезинфицирующие вещества. Иногда вызывают аллергическую реакцию.

Sodium Lauryl Sulfate Эмульгатор, содержащийся в шампунях и гелях для душа.

Практика

Где кончается прическа

и где начинается щетина, которую нужно сбривать?



Парикмахеры виртуозно находят и обозначают сию неуловимую границу, но уже на следующий день мы вынуждены сами принимать это нелегкое решение: одно неверное движение — и стрижка испорчена безвозвратно. Почему это происходит? Причин две. **Во-первых,** мы совершенно напрасно доверяем ушам. Нам почему-то кажется, что они прикреплены к голове симметрично, хотя это случается крайне редко. Поэтому уши — крайне неудачный ориентир для подравнивания бачков и височков. **Во-вторых,** во время бритья мы натягиваем рукой кожу, если хотим выбриться чисто. А бачки, между прочим, на этой самой коже и держатся, съезжая вместе с ней вверх-вниз, налево-направо. Результат превосходит все ожидания. Поэтому, прежде чем бриться, лучше сразу отметить перед зеркалом границы бачков. Например химическим карандашом. Или еще чем-нибудь, что не смоется сразу. Потом волосы слегка отрастут, и тогда уже будет нетрудно определить границы.
Ну и, конечно, не надо подбривать бачки сразу после мытья головы — мокрые волосы лежат совсем не так, как сухие.

Фото: Stefan May/Tony Stone Images

Профилактика

Подсласти!

Сахар, оказывается, обладает способностью снижать риск несчастных случаев на дороге. Немецкие исследователи университета Фрибург установили это с полной очевидностью. Более сотни человек прошли испытания на аппарате-имитаторе автомобиля. Условная трасса длиной в 120 километров была пройдена по-разному теми, кто перед испытанием

и во время его пил сладкий лимонад (общий объем 0,9 литра, или 90 г сахарозы), и теми, кому вместо лимонада достался напиток без сахара. «Подслащенные» водители куда спокойнее и разумнее реагировали на критические ситуации, возникающие на «дороге». И неудивительно — благодаря сахару в их мозге вырабатывалась увеличенная доза серотонина, который отвечает за способность человека к длительной концентрации внимания. Впрочем, переусердствовать со сладким не стоит — слишком большая доза, наоборот, тормозит выработку серотонина.

Здоровье

Пальцы веером

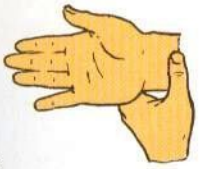
Китайский массаж пальцев на все случаи жизни

Мастер Ванг преподает в Пекине искусство чигонг — «дыхание жизни». Одним из важнейших его элементов является умение возвращать себе здоровье и снимать болевые ощущения посредством массажа пальцев, благо в пальцах находятся многие нервные окончания, ведущие к мозгу. Мастер Ванг делится с нашими читателями своими секретами.

Для улучшения обмена веществ

Кончики пальцев аккуратно соединить друг с другом движением, которым ты обычно ловишь мяч. Мизинцы остаются разомкнутыми. Теперь нужно вращать мизинцами по кругу — десять раз в каждую сторону.

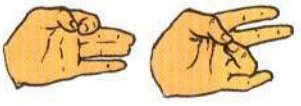
Против боли в животе



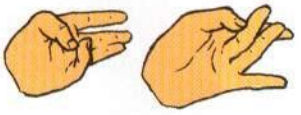
Нащупай на запястье чувствительную точку, находящуюся на одной линии со средним пальцем. Мягко нажимай на нее большим пальцем свободной руки 35 раз подряд.

При бессоннице

❶ Большой палец левой руки по очереди нажимает на кончики других пальцев: один раз на указательный, дважды на безымянный, три раза на мизинец и четыре раза на средний. Теперь повтори все это в обратном порядке, после чего смени руку. После повтора выполни все манипуляции еще восемь раз — только на левой руке.

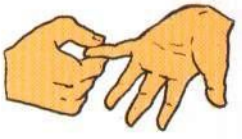


❷ Теперь все то же самое, только большой палец нажимает уже не на подушечки пальцев, а на центральную фалангу.



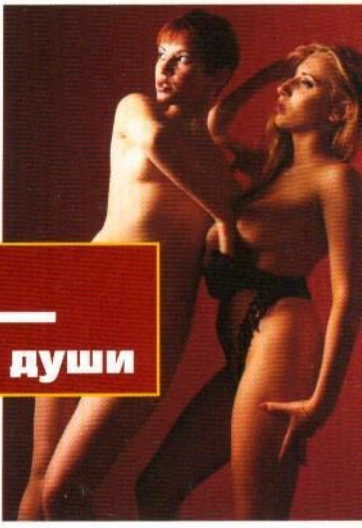
При простуде

❶ Массируй с нажимом мизинец — снизу вверх, слегка выворачивая его. Точно так же помассируй потом безымянный палец. Каждую руку — по 3 минуты.



❷ А теперь сто раз прижми правый мизинец и безымянный палец к ладони и снова распрями их, остальные пальцы при этом остаются неподвижными. То же с пальцами левой руки.

Иллюстрации: Влад Лесников



Уши — зеркало души

Недавно исследователи Техасского университета совершили революционное открытие в области сексологии. Оказывается, у нас с лесбиянками есть кое-что общее. Как ни странно, это всего лишь уши. Ученые выяснили это после обследования 237 мужчин и женщин в возрасте около двадцати лет. Во время эксперимента была изучена реакция человеческого уха на негромкий щелчок. В результате оказалось, что мужские уши, равно как уши лесбиянок и бисексуальных женщин, реагируют на звуковой раздражитель значительно слабее, чем уши гетеросексуальных женщин. По словам профессора экспериментальной психологии Денниса Макфаддена, проведенные исследования показывают, что у лесбиянок органы слуха по своему устройству отчасти напоминают мужские, что может быть обусловлено избытком мужских гормонов в их организме. Однако, предупреждает профессор, устройство внутреннего уха — еще не повод делать далеко идущие выводы относительно сексуальной ориентации своих знакомых.

Фото: Валерий Куприков

Опыт

Я высылаю Вам портрет, но о любви Вас не молю

Фото на резюме как точная наука.

Мимика

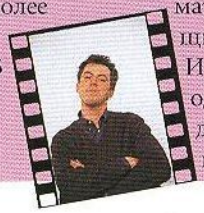
Взгляд — прямо в объектив. Взгляд вне объектива наведет потенциального работодателя на мысль, что ты пренебрегаешь им заранее. Улыбка — приветливая, открытая. Улыбка — мощнейший рефлекс, заставляющий любого собеседника положительно реагировать на твое присутствие. Фотография в полной мере сохраняет этот мгновенно разоружающий эффект. Глаза при честной дружеской улыбке также должны улыбаться — слегка щуря наружные уголки.

Цветная или черно-белая

В принципе, черно-белая фотография смотрится более художественно и эффектно. Но если ты не собираешься работать в области, связанной с творческой деятельностью, лучше остановись на цветном варианте — иначе работодатель сочтет, что ты старомоден или что цветной снимок для тебя — непозволительная роскошь.

Формат

Формат 3 на 4 будет говорить о том, что ты чувствуешь себя незначительной личностью. Формат 9 на 12 более уместен в каталогах агентства моделей. 4,5 на 6 — идеальный формат для фотографии на резюме.



Грим

Ничего не стесняйся. Раз ты выполняешь работу фотомодели, то не грех воспользоваться их техническими приспособлениями. Светлая подводка по нижнему краю век заставит глаза блестеть. Тональный крем скроет подозрительные круги под глазами. Пудра уберет блеск со лба, подбородка и крыльев носа.

Поза

Поза имеет важное значение, даже если на фотографии одна голова. Сядь к объективу боком под углом 45°. Оборот на объектив создаст ощущение динамики.

Одежда

Лучше всего — классический вариант: галстук, рубашка, пиджак. Голубоглазым блондинам можно посоветовать голубую же рубашку. Зеленые и карие глаза в сочетании с темными волосами будут гармонировать с темно-красным цветом рубашки. Клетка на ткани создает ощущение агрессивности. Украшения: цепочки, сережка в ухе в мелком формате создают раздражающий эффект. И главное правило — одежда на снимке не должна «переигрывать» лицо.

Фото: Андрей Кузнецов. Модель: Константин Лемешко

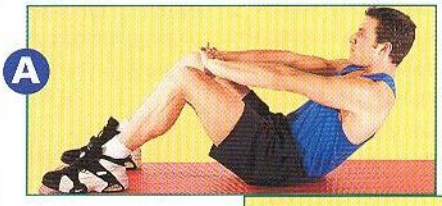
Фитнесс: совет месяца

Пресс: второй подход

Наши любимые изгибы — хорошее занятие для начинающих. Но это, увы, не самое эффективное упражнение на пресс.

Со временем мышцы привыкают к этому движению, и оно теряет эффективность. Чтобы мышцы крепли, их нужно подвергать новым испытаниям. Это можно сделать, если сконцентрироваться на возвратном движении торса в положении сидя. Если выполнять это упражнение медленно, прямые мышцы живота будут быстрее утомляться, чем во время изгибов, из-за более длительной стимуляции.

Ляг на пол, согни ноги в коленях и упрись стопами в пол; руки на затылке. Приподними торс под углом 45°. Вытяни руки вперед и, сцепив пальцы, направь ладони от себя (А). На протяжении всего упражнения держи руки перед собой — они будут служить противовесом (это нужно для того, чтобы снизить нагрузку на поясницу). Начинай считать до десяти. На счет раз медленно начни опускать корпус. Плечи должны коснуться пола на счет десять. Голову держи над полом. (Б). Поднимись в исходное положение и повтори упражнение. Для начала хватит 10 повторов. Затем выполняй упражнение по 15 раз за подход.



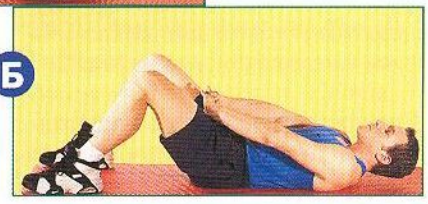


Фото: Kurt Wilson/Rodale Images

Практика

Это круче, чем гладить шнурки

Лорды в Лондоне по-прежнему держат пальму первенства по великосветским чудачествам. Впрочем, не совсем необоснованным. Кому приятно, съев за завтраком овсянки из серебряной мисочки и развернув свежий номер Times, испачкать пальцы в типографской краске? Никому. Тем более что краска эта для здоровья не очень полезна. Поэтому в лондонском отеле The Lanesborough газеты постояльцам гладят. Как? Утюжком. Вложив между страницами лист промокашки. Может быть, глупо. Зато аккуратно.

Иллюстрация: Юлия Новикова

Опыт

Что написано пером

Шариковые ручки дешевле, удобнее и практичнее. И все-таки настоящая перьевая ручка — почти непременный атрибут преуспевающего человека. Дорогая ручка хорошей фирмы порой больше скажет в пользу ее владельца, чем эффектный костюм или крутая машина. И писать такой ручкой — целое искусство, овладев которым, человек уже не согласится вернуться к шариковому ширпотребу.

Корпус

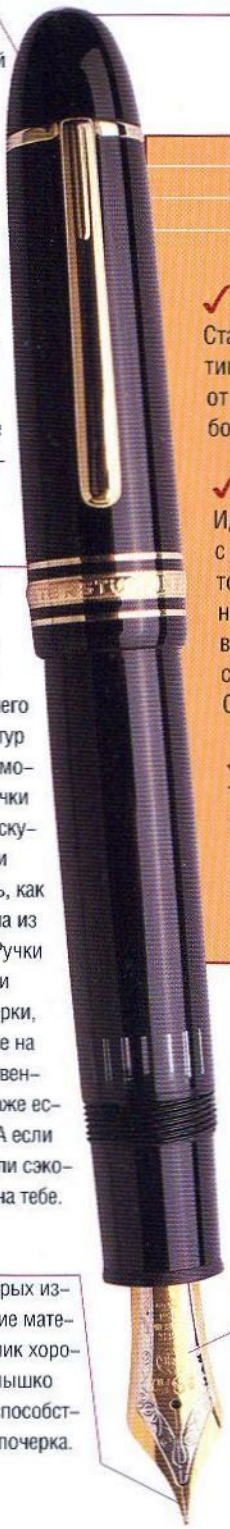
Светлый или темный — исключительно по твоему вкусу, хотя темный корпус считается более благородным. Самые дорогие ручки имеют корпуса, покрытые натуральным черным китайским лаком, рецепт которого существует уже несколько тысяч лет. Но если ты собираешься носить ручку в кармане или сумке, а не в замшевом чехольчике, учти, что этот лак легко царапается, поэтому тебе стоит выбрать более крепкий корпус (например, из эбонита). Покупая ручку, убедись что ее корпус совершенно гладок, без микротрещинок, раковин или сколов.

Система подачи чернил

Самое сердце ручки, обусловливающее ее качество. Чернила к перу должны поступать равномерно и постоянно. Хорошая ручка и кляксы — две вещи несовместные. Ручки среднего класса при резком перепаде температур и при низком давлении (скажем, в самолете) начинают барахлить. Плохие ручки могут захлебываться чернилами или скупиться на них постоянно, поэтому при покупке надо обязательно опробовать, как пишет ручка, не подтекают ли чернила из пера, не блокируется ли их подача. (Ручки таких фирм, как Montblanc, Parker или Waterman, можно покупать без проверки, они прошли тестовые испытания даже на Северном полюсе и в Сахаре.) Качественные ручки не переливают чернила, даже если ты пишешь с сильным нажимом. А если это происходит — значит изготовители сэкономили на системе подачи чернил и на тебе.

Острие пера

Золото и легированная сталь, из которых изготавливают перья, — слишком мягкие материалы для острия пера. В самый кончик хорошего пера вплавлено крошечное зернышко суперпрочного иридия — это также способствует выработке особого «перьевого» почерка.



Колпачок

Скромные золотые или платиновые пояски помогают легко снимать и надевать колпачок. Некоторые колпачки традиционно имеют отвинчивающийся от держателя кончик — своеобразная ностальгическая нота, не имеющая ныне никакого применения.

Проверь свой почерк

В зависимости от твоего почерка тебе следует выбрать один из существующих трех типов перьев.

✓ Прямые перья

Стандартные прямые перья подходят для всех типов почерка. Толщина пера обычно зависит от размера букв — чем мельче ты пишешь, тем более тонкое острие тебе нужно.

✓ Скошенные перья

Идеально подходят для фигурного почерка с завитушками. Штрих вверх получается тонким, штрих вниз — толще. Чтобы научиться писать таким пером, требуются время и старание. Правшам нужны перья, скошенные влево, левшам — вправо. Существуют скошенные перья трех размеров.

✓ Курсивные перья

Тонкое перо с прямо обрезанным кончиком. Реагирует на малейшее изменение нажима и требует крайне искусного обращения.

Перо

Качественные ручки имеют золотые перья. Проба должна быть проставлена на маркировке. Самая распространенная проба — 750 (или 18 карат) — означает, что к трем четвертям золота добавлена четвертая часть другого металла, обеспечивающего прочность пера. Платиновые или серебряные накладки на внешней части пера служат исключительно украшением.
Если ты заметил на внутренней стороне пера легкий голубоватый налет, это свидетельствует о том, что ручки на заводе проходят личный контроль — каждую заправляют чернилами и пробуют в деле.

Система наполнения

Есть ручки, наполняющиеся из чернильницы, есть ручки, рассчитанные на чернильные патроны. Патронами пользоваться легче, набирать чернила — интереснее. Системы набора бывают разные — с помпой или с поршнем.
Важно! При наборе чернил следи за тем, чтобы перо было опущено в чернила полностью и не засасывало воздух. Раз в три месяца устраивай ручке «банный день», тщательно промывая ее холодной водой. Система наполнения заполняется и опорожняется, пока вода не станет абсолютно прозрачной.

Про питание

Гарсон, порцию Men's Health и морковный сок!

В меню одного из лучших московских биллиардных клубов «Баскервиль» появилось новое блюдо.

Пользуясь своим служебным положением, мы раздобыли его рецепт, которым и хотим поделиться с читателями:

▶Салат Men's Health

Редиску нарезают дольками, свежие **огурцы** очищают от кожицы и семян, а затем нарезают ломтиками. На тарелку укладывают листья **салата латук** и **салата Радиччио** (красный салат). Соцветия **брокколи** и **цветной капусты** отваривают в кипящей подсоленной воде до готовности, а затем опускают в воду со льдом. На листья салата по кругу укладывают брокколи и цветную капусту, огурцы смешивают с редисом, мелко нарезанной **зеленью** с **зеленым луком** и кладут в центр тарелки. Между брокколи и цветной капустой кладут по дольке **помидора**. Салат заправляют **соусом с медом** и украшают свежей зеленью и кусочками **брынзы**.

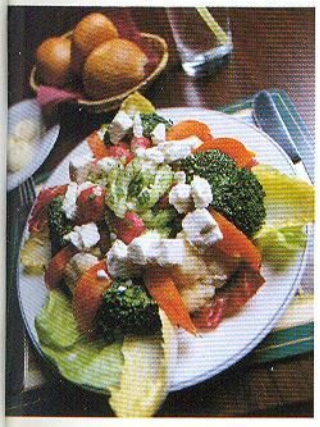


Фото: Илья Бушуков

Соус с медом
Очень важно, чтобы все ингредиенты были приблизительно одной температуры. Смешай в чашке **один яичный желток, 20 г винного уксуса, 1/3 столовой ложки меда и 1 чайную ложку дижонской горчицы.** Постоянно помешивая, тонкой струйкой влей **100 г соевого и 100 г оливкового масла**. Добавь **соли и свежемолотого перца.** Если соус получился слишком густым, его можно разбавить холодной кипяченой водой.

Самочувствие

Восемь миллионов способов умереть

Если в твоем характере есть садистические нотки, тогда тебе в радость будет исследовать реакции мнительного приятеля или сослуживца.

Да-да, того, кто принимает небольшую головную боль за кровоизлияние в мозг, а заусенец на пальце за начинающуюся гангрену. Делать особо ничего не надо. Просто вырежи табличку из журнала, положи ее ему на стол и вскользь заметь, что самая серьезная болезнь начинается с несерьезных проявлений. Сам сядь рядом, наблюдай и получай свой низменный кайф.

Симптом	Скорее всего	В худшем случае	Прогноз
ОЗНОБ	Открыта форточка	Сепсис (заражение крови)	Без массивных доз мощнейших антибиотиков — скоропостижная смерть
АПАТИЯ	Тебе уже 34, а ты по-прежнему живешь с мамой	Сонная болезнь (африканский трипаносомоз) после укуса мухи цеце	Нарастающая кома с летальным исходом
ПОТЛИВОСТЬ	Начальник завалил тебя работой выше крыши	Малярия	Без лечения — неотвратимая смерть
РВОТА	Ты посмотрел подряд 2 серии аргентинского сериала	Кишечная непроходимость (заворот кишок)	Без экстренного хирургического вмешательства — мучительная смерть
ПОНОС	Пиво было несвежим	Холера	При невозможности восполнения потерь жидкости — смерть от обезвоживания
БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ	Ты спишь	Ты еще не умер, а тебя закапывают	Если ты не проснешься через минуту, землю заровняют и цветочки посадят

Фото: The Image Bank

Здоровье

Качалка для ветерана

Заставить дедушку оторваться от телевизора и повести с собой в спортзал практически невозможно. Да это и не нужно. Купи старику кресло-качалку. Исследование, проведенное среди 25 человек в возрасте от 65 до 95 лет, показало, что кресло-качалка — щадящий, но эффективный тренажер для укрепления сердечно-сосудистой системы. Пока ты качаешься в спортзале, дед будет качаться в своем кресле, стимулируя работу сердца без отрыва от «Вечного зова».

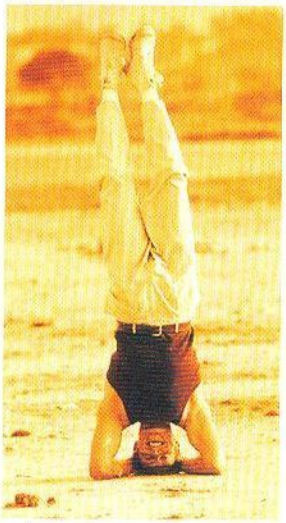
Фото: ©RUPIN

Профилактика

С ног на голову

Иногда очень невредно взглянуть на этот мир по-новому. Стоять на голове полезно, потому что:

▼ вены нижней половины тела, особенно ножные вены, получают неожиданную, но благую разгрузку. Регулярное стояние на голове существенно нормализует кровообращение и, как следствие, страхует от инфаркта;



▼ придаточные пазухи носа получают тренировку, которая может помочь им в борьбе с гайморитом;

▼ во время стояния на голове резкое напряжение и усиленная циркуляция крови способствуют тому, что мочевой пузырь избавляется от скопившихся токсических продуктов, которые с возрастом в нем откладываются ;

▼ мелкие кровеносные сосуды, капилляры в это время очищаются от скопившихся на их стенках отложений. Стойку на голове лучше всего делать у стены или еще какой-нибудь страхующей опоры. Одной минуты в день вполне достаточно.

P.S. При повышенном кровяном давлении стойка на голове категорически запрещена!

Фото: ©RUPIN

Опыт

Автоугар

Угарный газ (CO) не имеет вкуса, цвета, запаха. Из-за этого его трудно обнаружить. К тому же сидящему за рулем автомобиля не так просто понять, что в появлении головной боли, тошноты и головокружения повинен угарный газ. Кстати, этим все не заканчивается — через некоторое время водитель может потерять сознание и даже погибнуть. Угарный газ является опасным отравляющим веществом, образующимся при неполном сгорании автомобильного топлива. Часто отравления CO возникают при закупорке снегом выхлопных труб автомобилей, работающих на холостом ходу. Угарный газ при этом поступает в кабину через отверстия в днище машины. По статистике, отравления угарным газом носят сезонный характер, увеличиваясь в зимние месяцы, когда вентиляция салона недостаточная.

Вывод▶ Осматривай свою машину до запуска двигателя, проверяя выхлопную трубу, особенно во время сильных снегопадов, — это полезно для здоровья. Не запускай движок в закрытых помещениях и гаражах.

17:44 FROM: INDEPENDENT MEDIA ID: 7095 232 1761

Опыт

Факс факсу рознь

1. Если отправку факса можно заменить телефонным разговором — сделай это. В любом случае отправку сообщения по факсу желательно предупредить телефонным звонком — это элементарное правило вежливости.

2. Если желательно, чтобы на приглашение откликнулись — лучше посылать его по почте, а не по факсу. Рекламные проспекты также производят больше впечатления и меньше раздражают, если они приходят по почте.

3. Чтобы написать сообщение для отправки по факсу, не пользуйся фломастером. Не стоит забывать, что, даже если ты пишешь ручкой и у тебя четкий почерк, сообщение рискует стать нечитабельным после факсовой пересылки.

4. Записка, полученная по факсу, теперь может являться юридическим документом и уликой в суде. Кроме того, легко доказать, что данный факс получен именно с этого аппарата, а не с какого-либо другого.

5. Желательно сохранять оригиналы всех посланных тобой факсов и иметь особую папку для них. В случае любых возникших недоразумений ты будешь вооружен бесспорными аргументами своей правоты.

Позаботься о себе

Почему мороз трескучий?

Очень просто — на нем губы трескаются.

Высыхая на ветру, кожа на губах трескается. Это происходит потому, что, в отличие от кожи, на других частях тела она не защищена слоем жира. А на солнце она быстрее обгорает, потому что не содержит меланина — специального фермента, предохраняющего от солнечных лучей.

Не забудь «накраситься»

Самый простой способ уберечь губы — намазать их бесцветной гигиенической помадой. Делать это следует не реже, чем каждые два часа. Напомадить губы не мешает даже перед сном. Ведь во сне мы часто их облизываем. Высыхая, влажные губы могут потрескаться даже в домашних условиях. Помни: для того чтобы защитить губы не только от пересыхания, но и от солнца, нужно купить специальную гигиеническую помаду с коэффициентом солнцезащиты не менее 12. Ею можно пользоваться круглый год.

...можно пальцем

Если на дворе -10°С, а у тебя нет гигиенической помады, ничего страшного. Тебе поможет собственный нос. Для этого просто потри пальцем крылья носа, а потом этим же пальцем проведи по губам. Таким образом ты перенесешь часть жира, который выделяет кожа носа, на губы. Только постарайся, чтобы тебя не застали за этим занятием. Не то окружающие подумают, что стали свидетелями какого-то неизвестного науке извращения или эскимосского ритуала.

Держи язык за зубами

Поскольку губы обветриваются в процессе высыхания, лучше их поменьше смачивать. Помнишь, что тебе говорили в детстве? «Не облизывайся на морозе». Так что держать язык за зубами полезно по жизни. Если же привычка постоянно облизываться стала твоей второй натурой, купи себе как можно более невкусный бальзам.

Дыши носом

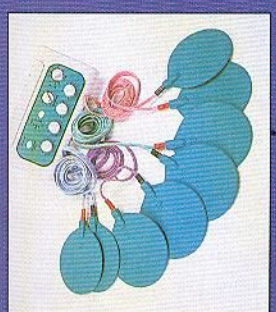
Вдыхая ртом сухой морозный воздух, ты не только рискуешь подхватить ангину, но и сушишь свои губы. С другой стороны, выдыхая через рот, ты увлажняешь их — это все равно что облизываться на морозе. Старайся на улице дышать носом.

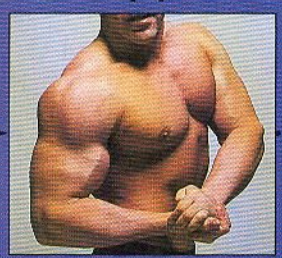
Пей воду

И, наконец, самый естественный способ избежать обветривания губ — побольше пить. Разумеется, воды. С возрастом способность клеток организма вырабатывать необходимое количество жидкости снижается. Выпивай стакан воды через каждый час. И следи за тем, чтобы воздух у тебя дома и на работе был достаточно влажным.

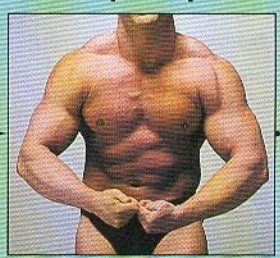
СУПЕРТРЕНАЖЕР ТРЕНИРУЕТ САМ

Самая эффективная система тренировок в домашних условиях.

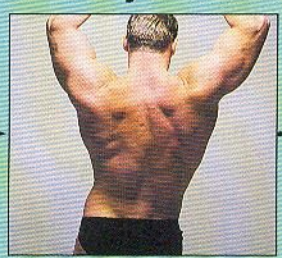




Прибор имитирует импульсы нервных клеток, которые управляют мышцами.

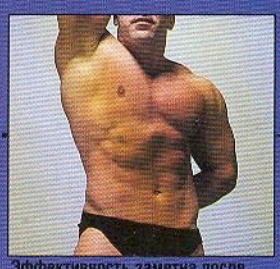


За 30 мин. прибор дает нагрузку в 2-3 раза выше обычного.

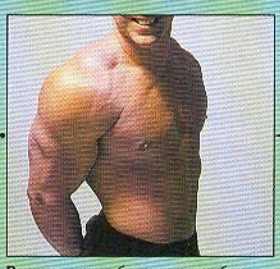


При этом в мышце не образуется молочная кислота, т.к. улучшается кровообращение.

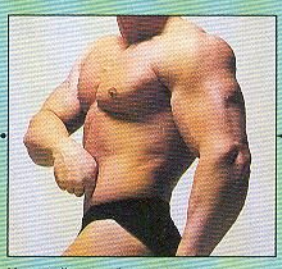
Наслаждайтесь результатом.



Эффективность заметна после первых занятий. Средний курс 3-4 недели.



Режим снятия боли при ушибах, после травм, хронических болях и т.д.



Настройка любых параметров от снижения веса до увеличения мышечной массы.

Магазины в Москве: **ТД "Алекс Плюс"** - тел. 210-4632; ВВЦ "Здоровье"; **Галс-Сервис** - тел. 181-9889 м. ВДНХ; **Дом Русской Косметики** - тел. 939-8873 м. Ленинский пр-т; **Детский Мир** - тел. 393-5509; **Инструмед-ВВЦ** "Оптика", "Физика"; **Информед** - тел. 329-2329 м. Пушкинская; **Медтехника 1** - тел. 192-1511 м. Окт. поле; **Медтехника 5** - тел. 958-2317 м. Тульская; **Мосмедторг** - тел. 135-6014 м. Ленинский пр-т; **м-н "Таганский"** - тел. 912-3828 м. Таганская. В городах России: **Благовещенск** - тел. 42-16-42; **Воронеж** - тел. 53-27-96; **Краснодар** - тел. 36-10-14; **Калининград** - тел. 53-60-09; **Н. Новгород** - тел. 43-98-15; **Пермь** - тел. 25-95-53; **Санкт-Петербург** тел. 234-5671; **Челябинск** - тел. 53-69-00. Украина: **Николаев** - тел. 35-73-40

Доставка по России (095) 928-1294, или по адресу: 125195, Москва а/я 42 "Аргументы и факты".

Консультации, индивидуальные программы, доставка по Москве, сервис

Центр МИДИС

134-3091, 450-6541, 284-5295

ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО, РАЗУМНАЯ ЦЕНА, НАДЕЖНЫЙ СЕРВИС!

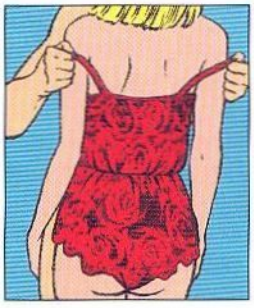
Практика

Распаковывать с осторожностью!

Женщины, как любые драгоценные подарки, обычно находятся в красивой упаковке. Грамотное умение извлечь даму сердца из всех этих ленточек-тряпочек-бантиков необходимо каждому, кто не желает показаться в ее глазах неуклюжим дилетантом.

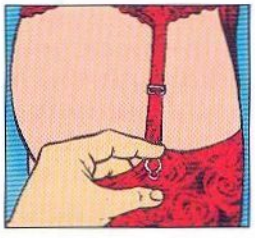
Тедди

Не паникуй, если в самый ответственный момент ты выяснишь, что трусы подруги намертво пришиты к майке и отцепить их не удается. Этот предмет дамского белья именуется «тедди» и удаляется достаточно легко. Просто с плеч нужно стащить две бретельки. Теперь извлечь даму из тедди проще, чем вытряхнуть банан из кожуры.



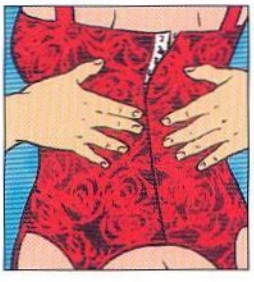
Пояс с чулками

В принципе, это можно и вообще не снимать. Но если ты все-таки взялся за это многотрудное дело (например, если пояс целомудренно надет поверх трусиков), то помни, что чулки — вещь тонкая и не дешевая. Удовлетворись только отстегиванием их от пояса, тогда можно будет удалить и трусики. Обычно застежек две: они расположены вдоль бедер (хотя есть злостные конструкции и с четырьмя застежками). Механизм застежек напоминает тот, что на подтяжках, — верхняя пластина поднимается вверх, и край чулка освобождается из зажима.



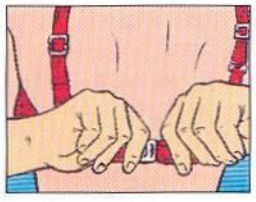
Корсет

Времена, когда зашнуровать корсет можно было только с помощью дюжей служанки, прошли. Нынешние корсеты просты в обращении, они расстегиваются сзади, даже если спереди есть шнуровка. Обняв девушку, нащупай на спине внутри шовчика язычок молнии и потяни его вниз.



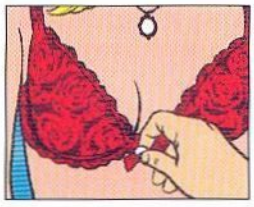
Бюстгальтер

Крючки, застежки и пуговки на бюстгальтерах, как известно, изобретаются в секретных лабораториях врагами прогрессивно мыслящего человечества. Поэтому, если у тебя ничего не получается, утешься мыслью, что женщины и сами порой исключительно долго возятся со своими бюстгальтерами. Проволочные микроскопические крючочки расстегиванию не поддаются — это научно установленный факт. С застежкой, в принципе, справиться можно — нужно взять две ее половинки пальцами и повернуть правую часть к себе, а левую — от себя.



Бюстгальтер «Анжелика»

Потратив полчаса на безрезультатные попытки нащупать замочек на спине, вспомни, что некоторые бюстгальтеры расстегиваются спереди. Застежка находится в ложбинке меж двух чашечек бюстгальтера, иногда коварно маскируясь под бантик.



Боди

Секрет боди — в кнопках, спрятанных в самом что ни на есть неожиданном месте. Дергать и тянуть боди в надежде, что оно расстегнется само, — абсолютно бессмысленно. Поэтому нужно пробраться в святая святых и нащупать аккуратный шовчик, в котором спрятаны кнопки. Осторожно, чтобы не порвать тонкую ткань, расстегни кнопки при помощи ногтей.

Иллюстрации: Влад Лесников

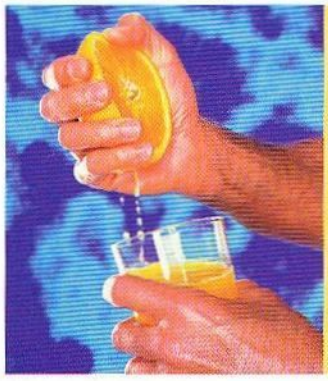


Фото: Dan Coulto

Здоровье

Д-р Свинка

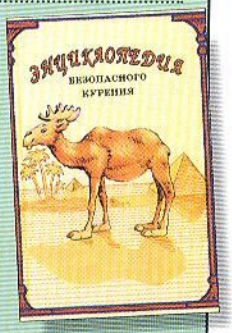
Человек вместе с обезьяной и морской свинкой — единственные на земле животные, организм которых не синтезирует витамин С, и поэтому мы вынуждены восполнять недостаток этого витамина с помощью продуктов, его содержащих. Это малоизвестный факт. При этом все знают, что витамин С помогает предотвратить и лечит простуду. Мы не часто встречаем простуженных морских свинок только потому, что они мудро выбирают пищу, богатую витамином С. Хочешь уберечься от насморка, бери пример с этого зверька. Лучший источник этого жизненно важного витамина — апельсин: в 120 г апельсина содержится 65 мг витамина С. Он также содержит стимулирующие пищеварение волокна, кальций и антиоксиданты — альфа- и бета-каротин.

Книги

Ольга Терентьева
Отдых без проблем. Традиционные и экзотические страны, популярные маршруты, культура и обычаи

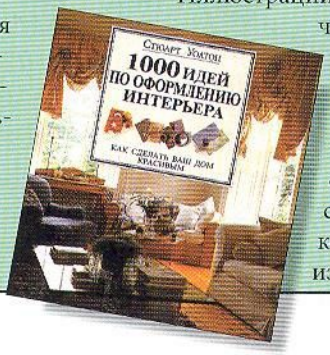
Изд-во «Аквариум», М., 1998 г.
Полезный справочник для наших, выезжающих на отдых за рубеж. Здесь ты найдешь адреса посольств, консульств, узнаешь о графике работы магазинов и госучреждений, о том, где лучше менять деньги и где сколько стоит общественный транспорт. Куда обычно рвутся начинающие путешественники? В европейские столицы, Анталию, Венецию, на Мальту, в Лас-Вегас, в Рио (где все ходят в белых штанах) и, конечно, на острова. Куда бы ты ни намылился, эта книжка поможет тебе сэкономить драгоценное время и в случае чего не ударить в грязь лицом. Для начала запомни, что немцы не понимают наших шуток, французы презирают английский язык, испанцы обижаются, когда их беспокоят во время сиесты. И еще: в переполненных бразильских автобусах принято ставить багаж на колени сидящим.

Энциклопедия безопасного курения



Изд-во «Аквариум», М., 1996 г.
Ты выкуриваешь пачку в день. Несколько раз пытался бросить — не получилось. Не убивайся, с помощью программы Safer Smoking (курение без опасности) можно существенно снизить риск профессиональных заболеваний курильщика и остаться относительно здоровым, не изменяя своей привычке. Курение без опасности — это техника безопасности для так называемых сознательных курильщиков. Это фитнесс-тренинг, диета и режим, разработанные специально для любителей хорошего табачка и связанных с ним ритуалов. Если же ты, взвесив все «за» и «против», решил, что «завязать» дешевле, авторы предлагают подробную и, по-видимому, эффективную пятидневную программу отказа от курения.

Стюарт Уолтон
1000 идей по оформлению интерьера. Как сделать ваш дом красивым



Изд-во «Радуга», М., 1998 г.
Это гибрид энциклопедии домашнего мастера с альбомом по искусству. Подари ее товарищу, который затеял дома ремонт. Автор рекомендует начать с истории архитектуры. Прежде чем хвататься за молоток, следует ознакомиться со стилистическими приемами в интерьере — от барокко до хай-тека и возможностями их воспроизведения в отдельно взятой квартире. Книга поможет выбрать оптимальную планировку (предлагаются варианты), составить расписание работ. Ты научишься ровно класть плитку в ванной, рассчитывать количество обоев на метраж комнат и научишься более глубокому пониманию цвета и его роли в пространстве дома. А также спецэффектам при окраске, таким, как фроттаж или отделка под мрамор. Иллюстрации в книге так хороши, что захочется, чтобы все у тебя в доме было «как на картинке». С ее помощью любой нормальный человек справится с обустройством дома без незнакомых теток в шапках из газеты.

Полезные игрушки

В третье тысячелетие — с тремя лезвиями

Инженеры фирмы Gillette решили оставить след в уходящем тысячелетии, сконструировав MACH3, первую в истории бритву о трех лезвиях. Первое лезвие бреет чисто, второе — еще чище, ну а третье — суперчисто. Невиданная доселе чистота достигается в том числе благодаря высокопрочному углеродному соединению, которым покрыт режущий край лезвий. Станок удобно лежит в руке. И это не все: если ты толстокожий — не чувствуешь, что лезвия работают не в полную силу, тебе укажут на это: увлажняющая полоска поменяет цвет. Она, в свою очередь, пропитана полезным для кожи (особенно зимой) витамином Е. Сайт MACH3 в Интернете http://mach3.com/ предоставляет возможность каждому испытать новинку. В виртуальном пространстве побриться может и убежденный бородач, и даже тот, у кого борода не растет.

Упрямые факты

А если честно?
Процент мужчин в мире, признающих, что хотя бы раз в жизни испытывали «эректильную дисфункцию»: **17**.

Король Дроздобород
Количество двойников Элвиса Пресли в мире: **48000**. В Могадишо (Сомали) даже двойники Элвиса обязаны носить бороду.

Каспер жив
Процент взрослых людей, утверждающих, что верят в привидения: **40**.

Насекомая диета
Мировой рекорд в поедании тараканов: **28** штук за **4** минуты.

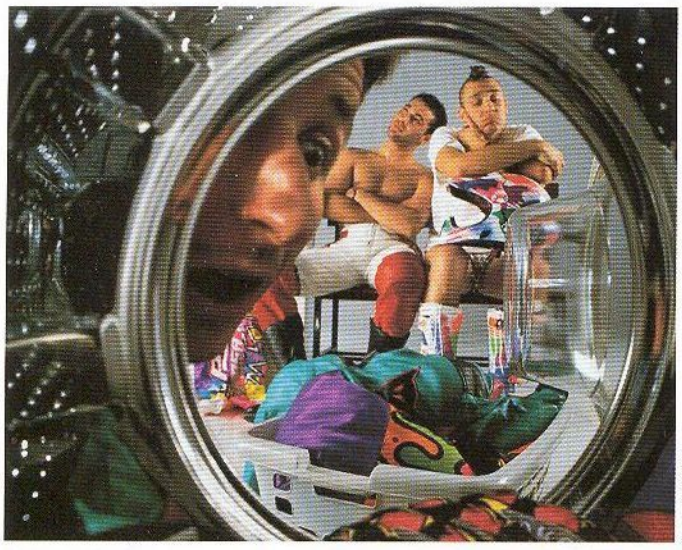


Фото: ©RUPIN

Опыт

Мокрое дело — раз плюнуть

Секс на вибрирующей стиральной машине — переживание не для слабонервных. Впрочем, большинство непросвещенных обывателей покупают стиральные машины совсем для другого.

Пора научиться использовать технику по назначению — сэкономишь кучу времени для дел поважнее.

Посмотри веселые картинки,

нарисованные на ярлыках, пришитых с изнанки. В твой гардероб наверняка затесались капризные неженки с клеймом ☒ или 🤲. Их придется тащить в химчистку или доверить рукам какой-нибудь доброй самаритянки. Штаны и рубашки вот с такой картинкой 🤲 ведут себя по-мужски и машин не боятся. Не забудь обратить внимание на рекомендуемую температуру.

Белое сыпучее тело

Теоретически стирать можно даже хозяйственным мылом, аккуратно наструганным на терке. Но надежнее будет засыпать в стиральную машину порошок, который специально для этого и придуман. Читай на коробках — там все про это подробно написано.

Мухи отдельно, котлеты отдельно

Ни в коем случае не запихивай в машину цветное и светлое вперемежку. Даже дорогие шмотки иногда безбожно линяют и красятся, а психоделические разводы вышли из моды еще в начале восьмидесятых.

Пошарь по карманам

Наверняка найдешь завалявшуюся десятку, важную визитку или телефон. Рукописи, как известно, не горят. Зато бесследно смываются при стирке.

Закажи им уксус с содовой

Нанеси смесь уксуса и соды на засаленные воротники и манжеты и оставь их на час подумать о своем поведении. Они раскаются и отстираются намного лучше.

Не парься

Пятна от пота предварительно застирай в мыльной воде, добавив нашатырного спирта из расчета одна чайная ложка на литр.

Нутром наружу

Выверни наизнанку все трикотажные изделия, джинсы и футболки с надписями и картинками.

Узелки на память

Чтобы сорочки не завязывались в машине замысловатыми узлами, пристегни манжеты к застежке спереди. И завяжи все веревочки на спортивных брюках и шортах. Так шнурки не выскочат и не потеряются.

Гуляй смело

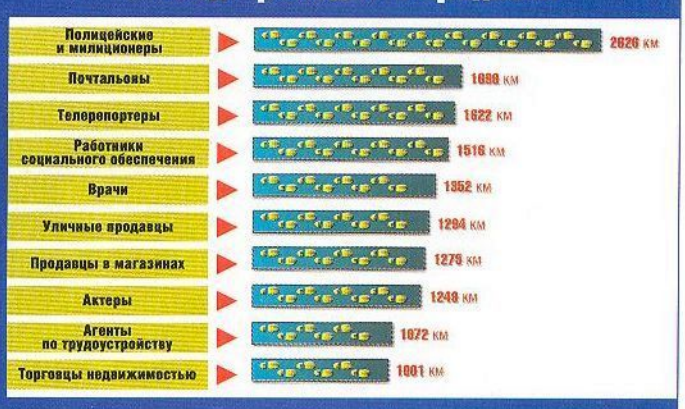
Закинь все это хозяйство в машину, нажми на кнопку и отправляйся читать правильный журнал для мужчин. Умный агрегат (например, наша любимая AEG 86820) постирает, прополощет и отожмет все сам. Единственное, чего AEG пока не умеет, — это жарить яичницу. Мы специально проверяли.

Статистика

Ходячие профессии

Ходьба — идеальный способ сохранения здоровья. Men's Health провел собственное международное исследование в пяти странах: люди каких профессий больше всего ходят пешком. Оказалось, что практически везде список самых «ходячих» профессий одинаков.

Специалисты Американского общества ортопедии высказались по поводу этого исследования следующим образом: «Ходьба — это полезно. Но хотелось бы посоветовать всем, кто должен проводить много времени на ногах: **а)** носить, желательно, кожаную обувь; **б)** менять обувь каждый день, оставляя вчерашнюю пару просушиваться в течение суток».



Опыт

Сам себе драг-дилер

Экстази, анаша, кокаин или что-нибудь еще похлеще... К чему все это, когда твое тело само способно вырабатывать наркотики, но не разрушающие и вредные, а наоборот, полезные и созидательные?

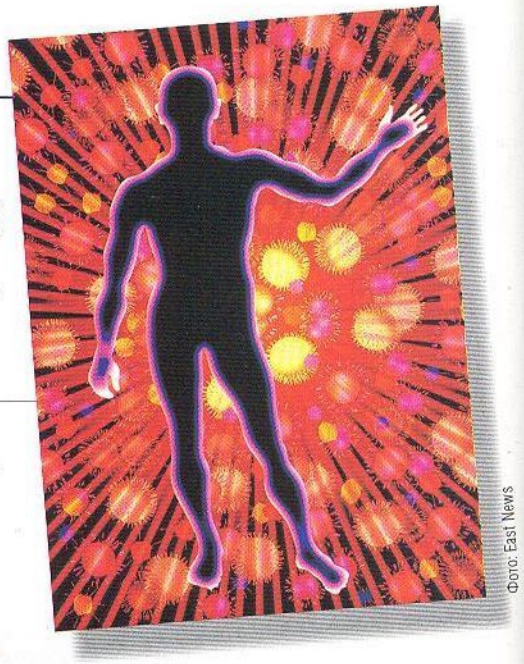


Фото: East News

Факиры, которые спокойно укладываются спать на гвозди и битое стекло, вовсе не являются терпеливыми мучениками. Они овладели способностью сильнее других вырабатывать **эндорфины**. Главная обязанность эндорфинов — блокировать болевые сигналы, откуда бы они ни исходили. Наибольшее количество этих веществ продуцируется в головном мозге во время полового акта и оргазма. Вот почему сексуальный экстаз устраняет любые боли. Повысить выработку эндорфинов довольно просто — можно прищемить себе палец. Если мазохистские штучки тебе не в кайф, то просто лишний раз встреться со своей подружкой.

Тестостерон вызывает возбуждение, и не только сексуальное. Допустим, ты устал на работе, соскучился или чувствуешь аристократическую хандру. Попробуй, закрыв глаза, мысленно побоксировать с воображаемым противником — выработавшийся тестостерон вернет тебе бодрость духа. А если во время этого поединка ты почувствуешь настоящую бешеную ярость, то у тебя произойдет выброс **адреналина**, который вместе с тестостероном создаст великолепный антистрессовый щит — активизировавшиеся нервные клетки и клетки головного мозга наполнят тебя энергией.

Ацетилхолин стимулирует память и интеллект. Попробуй восемь раз поделить сложное число (например, 78342) на два. Правильный результат не так важен, как сам процесс. Ацетилхолин отвечает за скорость выполнения нашими мускулами команд, получаемых ими от мозга, и обеспечивает хорошую связь между нейронами.

Дофамин стимулирует творческие способности, а кроме того отвечает за скорость твоей реакции. Рецепт дофамина очень прост — нужно сесть (хорошо бы в позу лотоса), полузакрыть глаза и сконцентрироваться на процессе собственного дыхания. Постепенно в твоей голове начнут возникать абсурдные образы. Чем многочисленнее и бессмысленнее они будут, тем больше выработано дофамина.

Практика

Узел на шее

Завязать шарф — казалось бы, просто. Это ведь не галстук. Но между тем, правильно завязанный шарф даже более важен, чем аккуратный узел галстука: шарф больше, а значит, он более заметен, и, если честно, очень немногие умеют носить его по-настоящему элегантно.

Витой узел

Обмотать шею равномерно так, чтобы спереди остались два недлинных конца. Перекрестить и завязать их строго по центру. Этот узел надежно защищает горло и крепко держится.
Для сырой ветреной погоды.

Свободный узел

Свободно обвить шею одним оборотом, завязать узел и свесить оба конца параллельно.
Для красоты.

Двойной крест

Середина шарфа накладывается на лицо, после чего концы перекрещиваются под затылком и еще раз — на груди.
Для холодной погоды.

Скользящий узел

Главное в этом узле — чтобы шарф не перекрутился при наматывании. Это весьма элегантный узел, но он не подходит для объемных шарфов из толстой пряжи.
Для теплой зимы.

Иллюстрации: Влад Лесников

Тактика

Заодно и помылись...

Сауна — очень полезное изобретение. Резкая смена температур активизирует защитные силы организма и улучшает кровообращение, помогает коже выводить на поверхность всякие вредные вещества, успокаивает и расслабляет. Давай сходим в сауну, но только...

Не берем с собой спиртного
Потому что нетрезвому человеку в сауне плохо: он получает удвоенную нагрузку на сердце, у него поднимается давление и ухудшается самочувствие. И, между прочим, при высокой температуре спиртовой перегар может воспламениться, так что, если ты не хочешь стать ни факиром, ни драконом, — пренебреги алкоголем.

Возьмем щетку
Ты пропотеешь намного быстрее и эффективнее, если сделаешь себе массаж мягкой щеткой из натурального волоса. Только не переусердствуй — разогретую кожу легко поцарапать.

Скинем цепи
Пытки раскаленным железом навсегда остались в мрачном средневековье. Так что часы, браслеты, кольца и цепи оставляем в раздевалке.

Забудем про стыд
Даже если в сауне дамы. Скромность украшает человека, а плавки в сауне — нет. Под плотно прилегающей тканью кожа не может дышать свободно — и ты рискуешь перегреть припрятанные органы и схлопотать тепловой удар. Лучше прикрыться полотенцем или сесть в самый темный угол.

Сперва вымоемся
Ты находишь запах пота сексуальным? Но вполне возможно, что твои товарищи придерживаются иной точки зрения. Поэтому перед сауной обязательно вымойся с мылом. Тщательно вытрись и дай телу просохнуть — тогда потоотделение будет идти эффективнее. А теперь — в парную.

Пластик оставляем в душевой
Пластиковым шлепанцам, сумкам и мыльницам в сауне не место. При нагреве многие виды пластика выделяют вредные вещества.

Не будем эгоистами
Тот, кто сразу после поддавания пара пытается покинуть сауну и, следовательно, дает драгоценному пару улетучиться в открывающуюся дверь, рискует получить от соседей полотенцем по хребту под предлогом разгона пара по помещению.

Запасемся ароматическим маслом
Если соседи ничего не имеют против, в камелек можно плеснуть несколько капель ароматического масла. Эвкалиптовое благотворно влияет на дыхательные пути, цитрусовое оказывает успокаивающее и расслабляющее действие. Но если масла плеснуть слишком много, оно может загореться.

Снимем очки
Конечно, в сауне любознательному человеку есть на что поглядеть. Особенно, если сауна — общая для обоих полов. Тем не менее очки в сауне — явный перебор: стекла запотевают, а раскаленная дужка впечатывается в лоб.

Иллюстрация: Юлия Новикова

Про питание

Россия — страна Банания

Знаешь, почему в рацион всех спортсменов в обязательном порядке входят бананы?

Банан является копилкой всевозможных полезных веществ. Различные виды сахара, содержащиеся в этом благородном фрукте, быстро усваиваются организмом, обеспечивая спортсмена всем необходимым для долгой и продуктивной выработки энергии.

Виноградный сахар моментально попадает в кровь и сгорает там, провоцируя активное производство энергии.

Фруктовый сахар быстро усваивается, но ему требуется около часа на то, чтобы превратиться в глюкозу, — только после этого он начинает сгорать.

Крахмал способствует выработке энергии и обеспечивает правильный баланс углеводов.

Калий — необходимое вещество для производства мышечных тканей.

Витамин B6 положительно влияет на белковый обмен.

А еще в бананах содержится много других полезных микроэлементов и витаминов, таких, например, как **магний** или **витамин C**. Однако на вкусовые и питательные качества банана влияет степень его зрелости. Бананы срывают с дерева еще зелеными, и они желтеют в дороге или на прилавках.

Зелено-желтый цвет шкурки свидетельствует о недостаточной зрелости банана — в нем еще слишком много крахмала. Вкусовые и питательные качества этого плода крайне невелики. Такой банан нужно оставить дозревать в течение нескольких дней при комнатной температуре.

Равномерно желтый банан, несмотря на отличный товарный вид, тоже пока еще не достиг абсолютной зрелости. На вкус он слегка мучнист и содержание сахара в нем невысоко. Такие бананы стоит хранить в холодном темном помещении, где они дозревают, но не успевают испортиться.

На вкусовые и питательные качества банана влияет степень его зрелости

Самый лучший вкус имеют те бананы, шкурка которых покрыта россыпью коричневых веснушек. Мякоть банана теперь стала мягкой, нежной и очень сладкой. И содержание полезных веществ достигло оптимального баланса.

Чем коричневее банан, тем больше крахмала превратилось в сахар.

Чтобы банан не переспел и не превратился в малоаппетитную подбродившую лужицу — лучше поместить его в холодильник. Шкурка плода, правда, станет почти совсем темной, но мякоть в холодильнике не испортится.

SOLANA

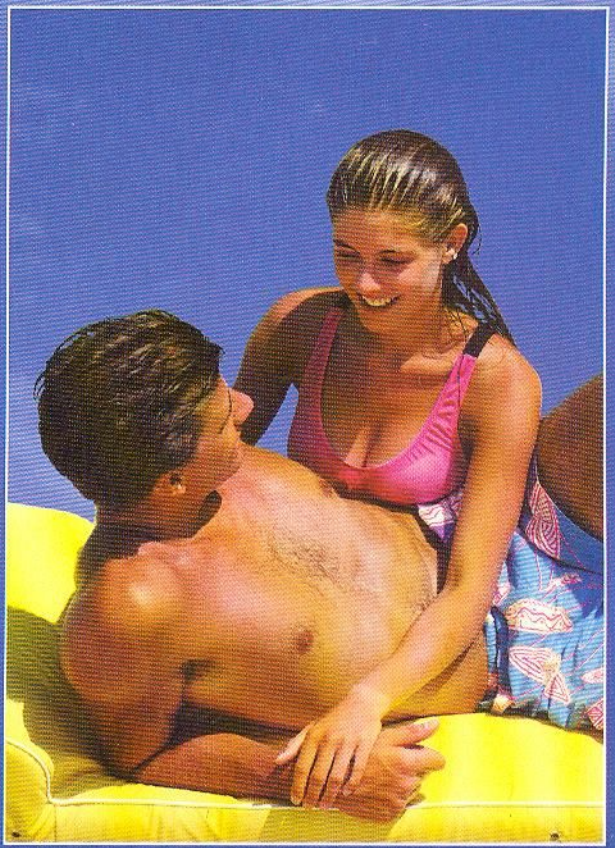
Солнце в Вашей жизни

Люди, имеющие деньги, требовательны и разборчивы. Они следят за модой. Они берегут здоровье. Они хотят быть красивыми. Они желают посещать Вашу профессиональную студию загара. Скажем, при Вашем оздоровительном комплексе. Или салоне. Или парикмахерской. Конечно, они потребуют, чтобы оборудование было самым лучшим и безопасным, а персонал – специально обученным. Но это уже наши проблемы. Зажгите своё солнце!

"Солана". Основана в 1992 году. Самый опытный в России поставщик соляриев для профессионального использования.

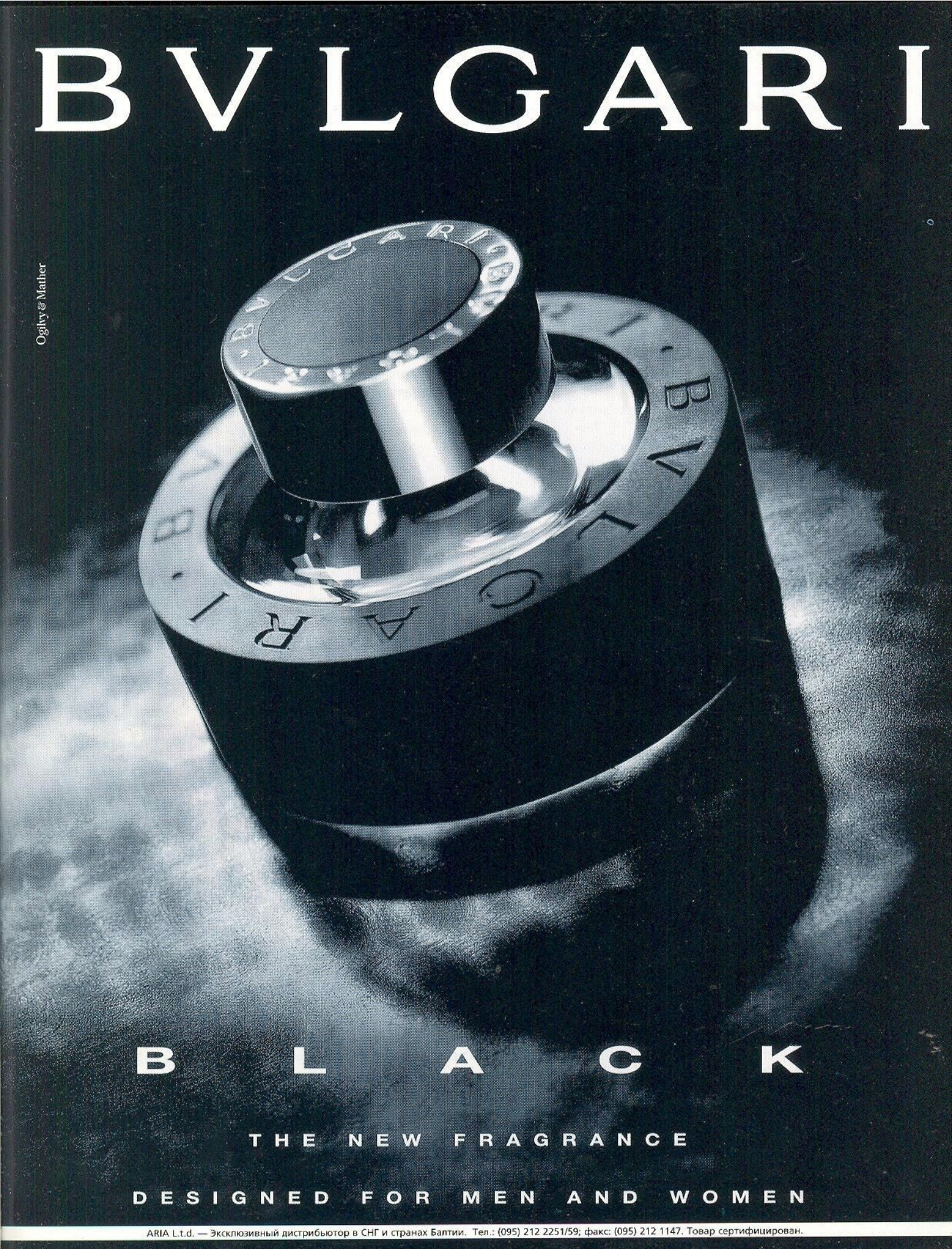
ALISUN

Москва: тел. (095) 166-5667
факс (095) 166-5669
e-mail: solana.moscow@g23.relcom.ru
http\\www. solana.org

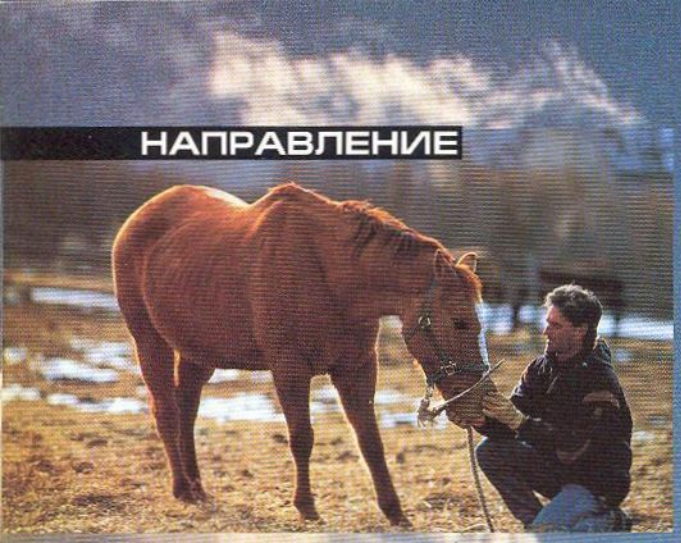


Лицензия КЭМД №010699 Комитета Здравоохранения г. Москва

BVLGARI



ARIA L.t.d. — Эксклюзивный дистрибьютор в СНГ и странах Балтии. Тел.: (095) 212 2251/59; факс: (095) 212 1147. Товар сертифицирован.



По коням!

Двести лет назад ни у одного мужчины в мире не было автомобиля. Страшно подумать. Но, знаешь, жизнь наших прадедушек все-таки не была совсем лишена смысла. Потому что у них были лошади. И они разговаривали о лошадях, покупали лошадей, спорили, чья марка лучше, и жены их точно так же ревновали своих супругов к этим несовершенным средствам передвижения. Впрочем, почему столь уж несовершенным? У лошадей, конечно, нет ни коробки передач, ни гидроусилителя руля, ни круиз-контроля, но зато топливный бак у них — о-го-го! Вождение лошади, несмотря на не слишком высокую скорость, вещь захватывающая. Почему бы тебе самому не попробовать?

Где

Кататься на лошадях можно практически всюду. Но в городах верховая езда обычно возможна только в манеже, что, конечно, не сравнить с настоящими конными прогулками. Страны, в которых верховая езда является любимым национальным видом спорта, имеют множество загородных ферм, ранчо и клубов, предоставляющих своих лошадей туристам, — это Англия, Турция, Испания, Монголия (здесь это вообще основной метод развлечения гостей), Польша, Литва и многие другие.

Когда

Всегда. Зимой и летом. Если твой отпуск пришелся на неудачный период межсезонья, вспомни, что лошади, в отличие, например, от пляжного баскетбола и горных лыж, — развлечение всесезонное.

Одежда

Конечно, бриджи-галифе смотрятся отлично. Не хуже, чем кожаные ковбойские штаны. Однако ни то, ни другое тебе не столь уж обязательно. Главное — это хорошая обувь на низком каблуке и достаточно свободные брюки. В шортах лучше не ездить — сотрешь кожу о жесткое седло.

Обучение

В принципе, часа занятий достаточно, чтобы новичок мог научиться управлять смирной лошадью и совершать неспешные по-

Фото: The Image Bank

ездки с инструктором. Другое дело, что лошадь с ним считаться не станет и честно будет следовать за хвостом впереди идущей. А настоящее удовольствие от езды получает только тот, кто сумел подчинить себе это большое (500 кг) и не слишком умное (между овцой и козой по шкале интеллекта) животное. Поэтому два первых дня следует потратить на занятия в манеже с инструктором. Любой инструктор сперва обучает новичка седлать лошадь. Потом около получаса уходит на обучение правильной посадке в седле. Ноги косолапо упираются в стремена носком, пятки оттянуты вниз, икры и бедра тесно прижаты к лошади, спина прямая. Поводья держат указательными пальцами и мизинцами, руки опущены на уровень пояса брюк. Учти: всем сперва кажется, что принять эту противоестественную позу невозможно, так что ты не один такой. Лошадь слушается поводьев, голоса и движений ног. Голосом обычно подается команда перехода на рысь — это либо посвистывание, либо почмокивание, сопровождаемое толчками ног под брюхо. Если держать поводья слишком свободно, резвое животное может плавно перейти в галоп.

Чего нельзя делать

- Подходить к лошади сзади. Даже смирная лошадь может взбрыкнуть.
- Стоя перед лошадью, поворачиваться к ней спиной: многие кони имеют дурную привычку кусаться и считают, что человеческие плечи для этого — самая подходящая цель.
- Садиться в седло, отпуская поводья. Животное должно постоянно чувствовать твой контроль.
- Спрыгивать с лошади, оставляя левую ногу в стремени. Если в этот момент животное отойдет, ты можешь упасть и расшибить затылок.
- Кормить лошадь, протягивая пальцы щепотью. Угощение подают только на широко раскрытой ладони.

Цены

Покупая путевку на лошадиное ранчо, ты обычно платишь стандартную цену отеля, перелета, трансфера, страховки и пансиона, а лошади и инструкторы являются одним из элементов добавочного сервиса. Например, полностью оплаченная неделя на конном ранчо в Турции обойдется в $450, в Англии — от $1000, а в Монголии — $800, из которых $550 будет стоить перелет туда-обратно.

Куда обращаться

- Ассоциация путешественников. Фирма «Астровел» (т. 928-4810).
- Фирма «Каре-Тур» (т. 956-9003).
- Фирма «Активный отдых» (т. 797-9655, 795-0412).

Фото: The Image Bank

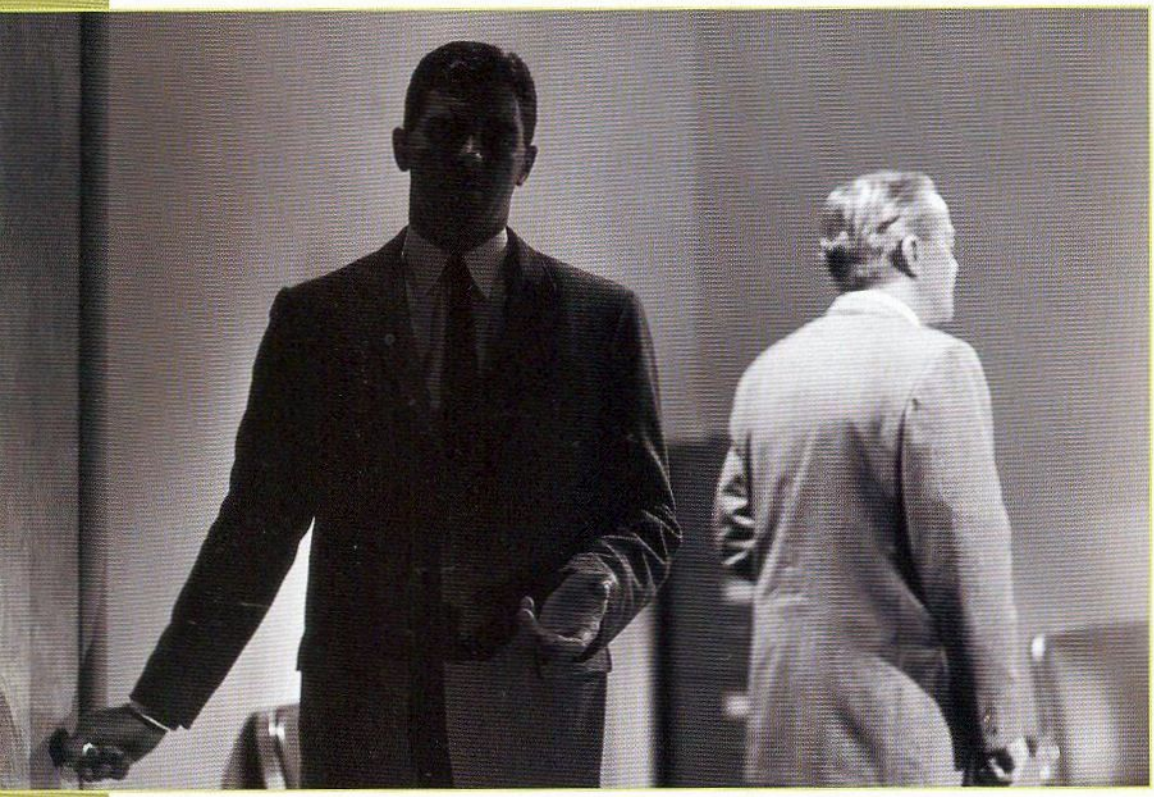


Фото: The Image Bank

Мне абсолютно не о чем с ним разговаривать. Я похож на него только фамилией. Но разговаривать надо. С папашами, сдается мне, мы попали. Нам с ними не повезло, но они здесь ни при чем.

За стар

Автор: **Сергей Петров**

Характерный случай. Я, тележурналист, спец по всяким городским чрезвычайкам, и мой приятель-одноклассник, капитан ГИБДД, подъезжаем к месту аварии. Во, думаю, готов репортаж. Старенький «Москвич-412» въехал в бок новенькой «трешке» БМВ. Пострадавших нет: «Москвича» просто понесло по льду, и он врезался в пустую припаркованную БМВ. Мужичонка лет пятидесяти в шоке — видно уже издали: мечется вокруг иномарки и только что не стонет от ужаса.

И тут мы видим, что водила «Москвича» — отец другого нашего одноклассника! Седоватый и помятый теперь, раньше он был отцом, которому завидовали: на Высоцкого похожий, гордый, ковбойка, платок на шее, мог и «Мурку», и про «солнышко лесное». В походе палатки учил ставить... Мы переглядываемся. «Сергей Иваныч, уезжайте быстрее, — говорит виновному инспектор. — Вы ж за эту дуру никогда не расплатитесь. Уезжайте, мы ничего не видели».

Типичная ситуация: от нас, двух веселых малых, неплохо устроившихся к концу 90-х, полностью — абсолютно! — зависел человек вдвое нас старше, серьезный, вменяемый, который нас еще чуть ли не воспитывал! Мы могли лишить его всего. Но вытащили. Могли из-за него сами загреметь. Я, кстати, очень четко почувствовал тогда, что, вот, взросление завершилось. Рассчитывать не на кого еще в ближайшие лет двадцать, пока мои дети не подрастут. С отцов проку не будет. Наоборот.

С тех пор я много размышлял про это поколение — вроде моего отца. До квартиры в стиле «все как у людей» они, как правило, дослуживаются, но на этом их жизнь заканчивается. Ра-

бота потихоньку теряется; мы на них плюем, может, и неосознанно. У отцов на одно поколение старше была не только седина на висках, но еще и День Победы, и прочие устаревшие, но трогательные праздники. У этих из торжеств остался день рождения сына да подарочной водкой запитый День Конституции.

Так получилось, что они оказались абсолютно проигравшими: за это я их, с одной стороны, ненавижу, с другой — жалею. Целое поколение никчемных людей — они только и могут, что бубнить: «Позвоните родителям». А чего им звонить — выслушивать, что морковь «Юбилейная» не взошла, а слесарь гад и пьяница. Я с гораздо большим удовольствием разговариваю со своим дедом-фронтовиком. Он как с войны вернулся, похоже, точно так же на прадеда смотрел: мало ты, батя, такого повидал, чего б я не видел. Свысока так. Так что, хоть Прагу я не брал, но с дедом у нас много общего.

Чудовищно — мне неприятно признаться себе в этом: кто угодно — дед, приятели, жена, — только не отец. Бр-р — даже холодно...

Собственно, мой отец — еще и чиновник. Взятки не берет, но, кажется, особо и не работает — все курит в коридорчике.

Dad can dance. Я выступаю с бодрыми предложениями: «Бать, ну ты в Интернете разберись. Или проект какой-нибудь придумай. Или взятки, что ль, начни брать — для развлекухи». В ответ получаю монолог Тараса Бульбы. Он меня чуть не из дому собрался выгонять. «Подонок, совести нет, лучше пусть у меня совсем не будет сына, чем будет сын вор». Н.Носов, рассказ «Огурцы». Тут я понял, что он комплексует страшно: что, мол, я к своим двадцати пяти чего только не достиг (по его-то понятиям), а он в свои пятьдесят чего только не потерял. Неудачник на старости лет — страшное дело.

Другой мой приятель раз в месяц на этой почве дерется со своим отцом: дурак-сам дурак... и поехало. «Я в твои годы в Якутию зарабатывать на свадьбу ездил» — «А на меня пятнадцать человек работают!» Понятно, почему папаша начинает переть на сына грудью и кричать: «Да ты кто такой?!» И со стороны мне ответ этот очень понятен. Да я б на месте этого отца сыночку еще и съездил бы пару раз. Но, разумеется, это «если бы»... А на своем месте очень хочется послать всех подальше. Что с этим поделать? Позвоните родителям... Ему бы не звонить почаще, этому родителю, а на другую работу его устроить — может, у него комплекс-то и пройдет. Он сам знает, что еще года через три — все, он — обуза. И надо выгребать, а сил нет. Ну так помоги ему. И бубнить он перестанет?..

В один прекрасный день мне все это надоест, я разошлю приглашения и устрою последнее Родительское Собрание — наверное, в стенах моей школы. «Так-растак, — скажу я с учительской кафедры. — Ну кто вам сказал, что — всё?! Ну поменяйте вы что-нибудь — ведь не такие вы еще древние старики, ну свалите из страны, с работы уйдите на вольные хлеба, пироги, что ли, начните продавать. С рук. По спекулятивной, естественно, цене». Я прощу все: выгнанную в десять вечера подружку, трехдневную игру в молчанку после того, как я впервые напился, истерику из-за громко включенных «Роллингов». Пес с ними — но смотреть, как они заживо гниют, ей-богу, нет сил. С меня причитается. И я подарю отцу новую машину или пианино, или, например кукольный театр — ведь, так получилось, он мне папа, а я ему папа Карло. И если я всего этого не сделаю сейчас, то потом может быть уже позднехонько, а они так и будут жить, придавленные «потребительской корзиной», униженные и оскорбленные. Станут частью какой-то странной массы, которой все сторонятся, как чумы: пожилые. Люди пенсионного возраста. У которых как бы и нет детей, а есть только райсобес и бесплатный проезд в городском транспорте.

Гул затих. Я вышел на подмостки — и слушаю, как они с матерью тревожатся, что я редко звоню им. Призрачные отцы преуспевающих Гамлетов, они знают, что мести за них не будет: быть или не быть — это все уже не катит.

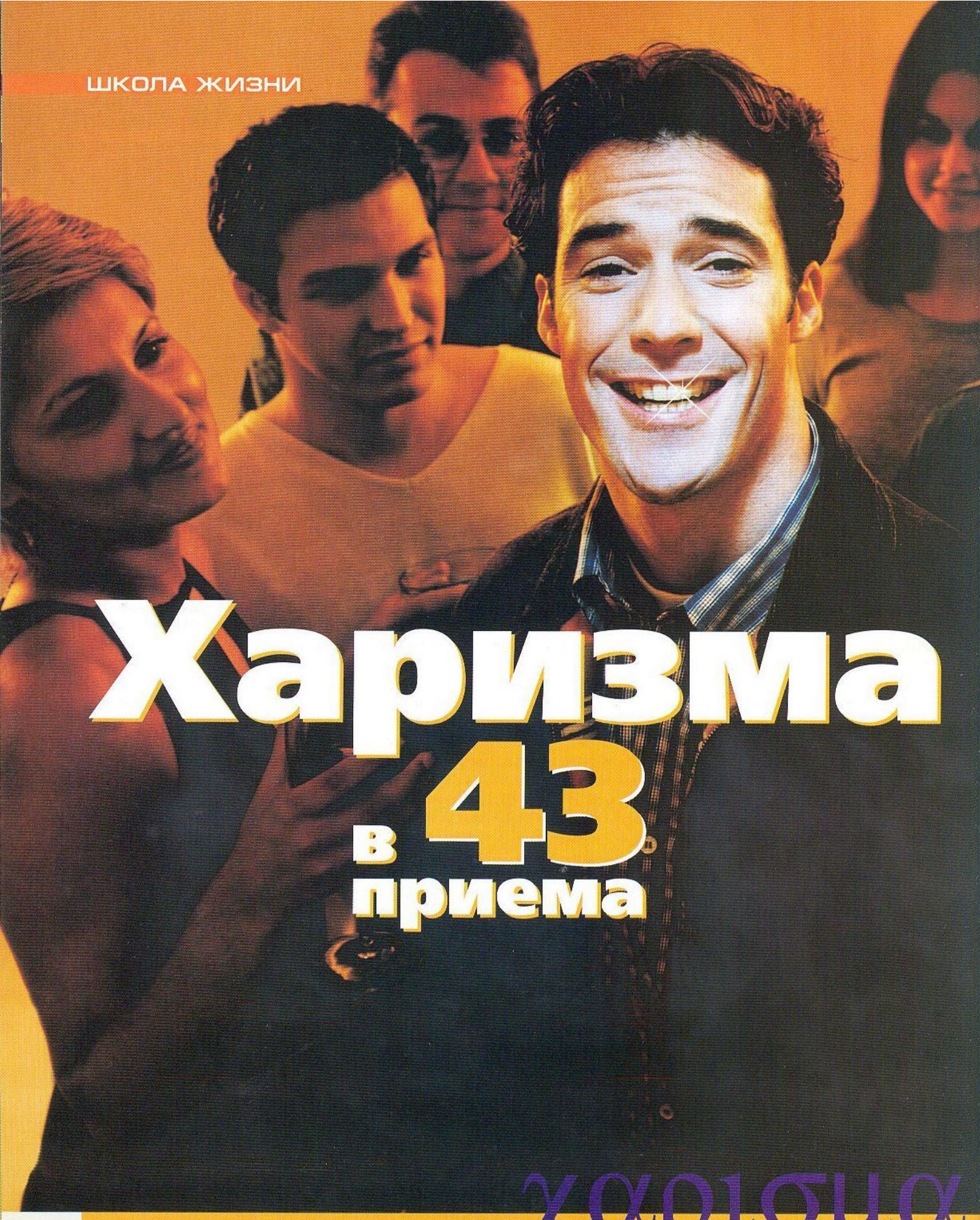
Может, это только у меня с отцом так? Вряд ли. Про эдипов комплекс все знают: нам хочется потеснить (убить, вообще-то, по греческим понятиям) отца. Получилось так, что для нас это не составило никакого труда: «убийство» состоялось. Контрольный выстрел — «А ты за кого голосовать будешь?» и «Почему ты привел в дом эту шлюху?» — окончательно ставит все по своим местам.

Глебушка, не стреляй, не надо.

У философа Федорова где-то в начале века был такой проект: Воскрешение Отцов. Как воскресить Вольтера, Ломоносова, Платона. Идея неплоха, но мне не нравятся персонажи. Я собираюсь сделать это с моим собственным отцом. Воскресить его, убитого моим эдиповым комплексом и нашим сильно продвинутым поколением. Сказать, что вообще-то я все оценил. Что без него ничего бы не было. Что с ним мне хорошо, а без него будет плохо. Что если что, я приду к нему, а он может запросто положиться на меня.

Это будет очень трогательная сцена. Полностью предугадываемая, прозрачная и по-голливудски слезливая. Ну и что? Пусть смотрят.

ШЕГО



Харизма в 43 приема

χαρισμα

Фото: Richard Dean

Как-то на вечеринке один мой знакомый на глазах у всех молча сжевал конфету прямо в обертке. Все уставились на него, какая-то барышня изумленно спросила: «Зачем ты это сделал?!» «Хочу показаться интересным!» — отвечал этот тип.

Автор: **Лев Данилкин**

Древние греки назвали это «харизма» — Богом данное умение вызывать к себе интерес и уважение окружающих. Некоторым эта штука досталась даром. Она есть, например, у Олега Меньшикова, Михаэля Шумахера, Брюса Виллиса... Ты смотришь на такого персонажа чуть ли не как на полубога. С ним хочется поздороваться, пожать руку, спросить «ну как там у вас?»

У большинства из нас ничего подобного нет. Чтобы привлечь к себе внимание, мы должны сделать что-то особенное. Купить новую машину, совершить экстравагантный поступок, порадовать компанию остроумной репликой. Увы, от тебя часто не зависит толщина твоего бумажника — и поэтому трюк с новой машиной малореален. За экстравагантные поступки — типа залепить начальнику по морде или врезаться со всей дури в новенький блестящий «шестисотый» — надо расплачиваться, и часто дороговато. Блистать остроумием тоже не всегда получается. Штука в том, что есть гораздо более простые способы вызвать к себе интерес.

Совет номер один — найди себе интересную работу. В период кризиса это звучит кощунственно, но тем не менее. Интересная работа автоматически делает человека центром внимания. Я — спасатель на пляже Малибу. Я — модель Issey Miyake. Я — лейтенант в подразделении «Альфа». Я — фотограф в журнале Playboy. Попробуй произнести что-нибудь из этого при знакомстве, и ты почувствуешь разницу. Это не значит, что из банковского служащего или юриста ты должен переквалифицироваться в спасатели. Но можно похалтурить в свободное время и поделать что-нибудь веселое. Не для денег — так, для рассказов. Кстати, о деньгах. По статистике, гораздо чаще их нет или они есть, но мало. Как зарабатывать — решай сам; мы можем посоветовать, как восполнить их недостаток.

Чем заполнить бумажник

1. Закажи себе оригинальную визитку. Готический шрифт, оборотная сторона на португальском языке, трехцветная печать, отпечаток пальца, образец подписи — мало ли что можно придумать.

2. Четыре-пять пластиковых карточек разных банков. Открыть счет стоит копейки — карточку же выдают солидную. При полном отсутствии наличных можешь надувать щеки с видом наследного принца Брунея.

3. Заполни одно из отделений бумажника чужими визитками. Имена обладателей должны быть известны широкой публике. Прекрасный набор, например Кирсан Илюмжинов, Юрий Грымов, Татьяна Миткова, George Soros. Поспрашивай по приятелям — мало ли кто с кем встречался.

4. В отделение, где лежит мелочь, подмешай иностранные монетки. Выпав невзначай, они наверняка привлекут к себе внимание.

Квартира

1. Помни золотое правило обольщения на дому: все, что имеет отношение к сексу, провоцирует на первый шаг. Это не значит, что ты, как попугай, должен повторять фразу: «У меня тут есть порнокассета, и, короче, можно ее посмотреть». Это никому не интересно, и никто на это не поведется. Зато нет такой барышни, которая отказалась бы попробовать, каково заниматься любовью в старинном презервативе XIX века. У тебя нет такого презерватива?! Несчастный, так сделай немедленно!

2. Пять вещей, которые всегда вызывают адский интерес: череп, бинокль ночного видения, автограф знаменитости, руль от «Ягуара» и роскошная пустая рама, висящая на стене.

3. Установи телевизионную тарелку, которая принимает десятки каналов. Наверняка найдется передача, которую будет здорово посмотреть вдвоем.

4. Купи карту какой-нибудь суперэкзотической страны — Колумбии, Непала. Изомни ее как следует, напиши в некоторых местах несколько дат и повесь на стенку. На вопросы отвечай загадочно: «Пришлось съездить в экспедицию...»

5. Во время ее визита называй свое домашнее животное каким-нибудь странным именем. Пес Эпиктет намекнет на твое увлечение Древним Римом. А кот Батай на прекрасное знание французской литературы. Бессловесные Бобик и Васька на тебя не обидятся, а в документы она не полезет. ▸

харизма

6. Кстати о Бобике и Ваське. Если тебя не раздражают негуманоидные существа в качестве сожителей — заведи в доме совершенно странную тварь. Змея, игуана, лемур, крокодильчик — подумай о ком-нибудь из этого списка. Противно, конечно. Но харизма того стоит.

Что иметь при себе

1. Обзаведись разными документами, по возможности необычными. Читательский билет в библиотеку ИНИОН, международная карточка журналиста, студенческий билет Волжского Литературного Института, удостоверение секретного агента министерства шариатской безопасности. В силу безалаберности и любви к шуткам лиц, все эти ксивы выпускающих, они достаются людям совершенно случайным. Тебе, например. Скучая где-нибудь в ожидании чего-нибудь, можешь показать подруге свою коллекцию документов. Если в них будут вклеены забавные фотографии — ты в тельняшке, с любимым попугаем, в камуфляже, — это развлечет ее на славу.

2. Зайди в граверную мастерскую и на оборотной стороне часов закажи надпись «Спасибо за сладостные секунды». Или «За блестящее выполнение боевого задания». Как бы невзначай продемонстрируй текст собеседнице.

3. Если ты ездишь в общественном транспорте, сделай карточки для изучения иностранного языка: маленькие квадратики бумаги — с одной стороны иностранное слово, с другой русское. Из иностранных языков выбери турецкий или персидский. Со всем этим хозяйством, перетянутым резиночкой, подсаживаешься к самой красивой в вагоне барышне и начинаешь перебирать карточки. Голову на отсечение — она заговорит с тобой первая!

4. Купи себе пульт дистанционного управления, который самонастраивается на любую технику. Носи его с собой и, явившись в гости к кому-нибудь, незаметно включай все, что увидишь. Дэвид Копперфильд заработал себе подобными мульками жениховство на Клаве Шиффер.

Автомобиль

1. Сходи на курсы Высшего водительского мастерства и научись делать «полицейский разворот», разворот сходу и вписываться в поворот на большой скорости. Все эти трюки крайне эффектны и не очень сложны в исполнении.

2. При движении задним ходом не поворачивай головы назад. Штука в том, что ты едешь ориентируясь по зеркалам. После часа самостоятельных тренировок будешь выглядеть асом.

3. Заведи себе интересный госномер. В моде цифры 007, 666, для новых московских номеров с кодом 99 — соответственно 999. Расходы в ГИБДД — около 100 у.е., можно заморочиться одновременно с техосмотром. Остерегайся типов, старающихся впарить тебе якобы модный номер 850, — это позавчерашний день!

4. Кинь на заднее сиденье книгу с умными названием типа «Религиозный экзорцизм и внутреннее Эго художника». На ее вопрос «Чье это?!» упорно отвечай, что ты читаешь это в пробках.

5. На четырех листах бумаги напиши крупно какую-нибудь цифру, приклей их спереди, сзади и с боков к стеклам. Машина становится похожа на гоночную. На вопросы отвечай, что едешь с автодрома, не успел снять. Коллеги-водители также реагируют уважительно.

6. Купи долларов за 300 спортивную модель БМВ или «Мицубиси». Именно столько стоит подобный автомобиль, предназначенный на металлолом. Поставь его под окнами и, указывая на него, скажи, что пока на нем ездить нельзя, но ты его «восстанавливаешь».

Хитроумные маневры:

1. Перед важным свиданием передай на свой номер пейджера какой-нибудь текст с повторами как раз во время встречи. Собеседник (-ца) увидит, что ты человек занятой и тобой многие интересуются.

2. Если ты не очень часто встречаешься с нужным тебе человеком — можешь приезжать к нему (ней) все время на разных машинах. Арендовать автомобиль, даже и очень стильный, сейчас не так уж дорого. Выглядит подобная смена машин очень эффектно.

3. Звони из мест, в которых есть выразительное звуковое сопровождение: стройка, зоопарк, Нью-Йоркская фондовая биржа, танковое стрельбище, редакция журнала Men's Health, стадион и т.д. Посторонние звуки могут здорово заинтересовать твоего собеседника! Широта диапазона выбора мест зависит от наличия у тебя мобильного телефона.

4. Побудь журналистом. Нет ничего проще, так как писать можно все что угодно. Тиснув в «Люберецкой правде» трехстрочечную заметку о том, что во Владивостоке состоялся концерт группы «Мумий Тролль» или в Хабаровске с успехом прошли гастроли областного театра им. Пушкина, смело можно при появлении на экране кумира народных масс кричать: «О! Илья Лагутенко (Альберт Филозов, Влад Сташевский), мой друг!» В случае расспросов (когда же это вы успели сойтись?) можно смело отвечать: «Лично он меня не знает, но рыдал над моей статьей и очень хотел познакомиться».

5. Заимей непоколебимые мнения по проблемам или личностям, о которых все слышали, но в которых никто не понимает:

«Квантовая механика — это очень здорово, но разве она объясняет что-либо, кроме себя самой?»

«Филипп Старк не в состоянии придумать в дизайне что-либо новое: для него все уже пройдено...»

«Виртуозы Москвы» всегда играют хуже, чем могли бы».

6. Пригласи ее на свой собственный коктейль. Положим, рецепт можно содрать из «Библии бармена». Или приготовить что-нибудь на свой вкус (кроме водки с пивом, слышишь?!). Дело не во вкусе коктейля, а в оригинальности названия. Оно выбирается по формуле:

имя существительное из лексико-семантической группы «секс» + имя явившейся в гости барышни в нужной предложно-падежной форме. Пример: «Экстаз Ангелины», «Оргазм с Еленой», «Зубки Людмилы». Чем более пикантно существительное, тем удачнее название, — у барменов так принято.

7. Отважных летчиков Они уважают. Особенно профи. Спрыгни один раз с парашютом — и у тебя появится вполне достаточное представление об этом спорте. Дальше ты приглашаешь ее на прыжок и на вопрос о собственном опыте с зевотой в голосе отвечаешь: «Да вот, вчера 113-й раз сиганул». Возьми с собой сантиметр — диаметр ее зрачков побьет все рекорды.

8. Подари ей двухтомник современного писателя Владимира Сорокина. Пожалуй, это наиболее радикальный способ показаться интересным — сочинения автора слишком неординарны. Ничего страшнее ни ты сам, ни она не читывали. На всю жизнь она запомнит тебя именно как человека, который дал ей прочесть Сорокина.

Обзаведись собственными «пунктиками»

1. Любовь к «Гамлету». Сделай вид, что ты специалист по Шекспиру. И говори, что вот уже много лет ты ходишь на всех «Гамлетов», которых ставят. Так ты сможешь избежать посещения всех прочих постановок — упирай на то, что с «Гамлетом» все равно ничто сравниться не сможет. Перед спектаклем ознакомься с содержанием пьесы; выглядит весьма убедительно, если в некоторых местах ты будешь шевелить губами, как бы повторяя слова до боли знакомого текста.

2. Фирменный жест — это здорово. Люди хорошо запоминают наши маленькие странности. «А, это тот парень, у которого иногда шевелится левое ухо! Я его помню». Постарайся сымитировать непроизвольное пощипывание кончика носа или нервическое поглаживание правого мизинца. Этот жест — настоящая особая примета!

3. Заведи седую прядь в волосах. За сто рублей тебе ее сделают в любой парикмахерской. Выглядит просто зачаровывающе: такой молодой, а уже столько повидал...

4. Стань коллекционером. Только это должны быть не календарики с видами Москвы и не выморочные радости филателиста. Собирай что-то очень оригинальное. Вот Джон Депп («Мертвец»), например, коллекционирует рисунки серийных убийц и сушеные головы кошек. У парня есть чему поучиться!

5. Каллиграфическое умение — старый трюк для привлечения внимания к собственной персоне, которым пользовался еще полоумный персонаж романа Достоевского «Идиот». Выбери себе почерк позаковыристей, поскольку сейчас мало кто пишет от руки, заяви, что ты ненавидишь компьютеры за то, что они отняли у нас удовольствие водить пером по бумаге.

6. Придумай себе сложную — «министерскую» — подпись. Это твой фирменный логотип — остерегайтесь подделок! На пол-листа. Тринадцать завитушек и финальное полукольцо сделают из твоей фамилии потрясающий иероглиф, который можно будет рассматривать часами, думая о том, какая же ты неординарная личность!

7. Заведи странные привычки: например, каждый день в пять часов дня демонстративно съедай одно авокадо. И если завтра авокадо не будет — то хоть ты ложись и помирай. На вопрос «Почему?» лучше всего отвечать загадочным «Так сложилось...» Кстати, почему бы и нет? — говорят, полезно.

8. Поэкспериментируй с собственной внешностью. Например, попробуй нацепить очки с какой-нибудь сногсшибательной дизайнерской оправой — твое лицо сразу может из незаметного превратиться в очень яркое. Если тебе понравилось, вставляй туда простые стекла и ходи в них.

Нельзя сказать, чтобы все 43 способа вызвать к себе повышенный интерес окружающих требовали особой работы над собой. Скорее всего, ты еще и здорово развлечешься в процессе приобретения харизмы. Да, и последнее: не переусердствуй! Если тебе вздумается осуществить все сразу, тебя могут принять за чудака. А чудак и Брюс Виллис — это не одно и то же! MH

Научись

1. Ты никогда не обращал внимания на то, что студенты-историки очень удачливы в сексуальных связях? Дело в том, что им есть о чем разговаривать с девушками — история ко всем имеет какое-то отношение. Выбери некий исторический период, о котором ты будешь знать все. Или хотя бы год — например год рождения своей знакомой.

2. Стань знатоком в каком-нибудь виде спиртных напитков. Сухие вина, ликеры, айриш кримы. Рецепты, основные марки, ингредиенты.

3. Научись готовить свое фирменное блюдо. Баклажанная икра, французский луковый суп, торт «Наполеон». Особенно трогательно, если кроме него ты никогда не делаешь себе сам даже яичницы.

4. Заведи в Интернете свой собственный сайт, не обязательно порнографический. Можно посвятить его твоей подружке: она будет заходить на него посмотреть, нет ли чего нового.

5. Запиши собственный диск. Если на тебя с ужасом смотрят даже фанаты ярославского «Шинника», когда ты затягиваешь «О-ле-оле-оле-оле!», это не значит, что тебе никогда не выиграть 1 место на конкурсе MTV. Мотив сочинит компьютер, подыграет он же. А голос будет твой. И, черт подери, как же будет удивлен человек, разглядывающий твою стойку для компактов, когда увидит на одном из дисков твои имя и фамилию и название: «Сборник хитов»!

6. Обзаведись какой-нибудь ученой степенью. Разумеется, что может быть интересней 25-летнего кандидата наук, защитившегося в МГУ? На меньшее вряд ли стоит размениваться: слова «бакалавр», «магистр 3-й степени» сейчас, к сожалению, уже лишились того магического ореола, который сопровождал их года два назад.

Крутизна

Фото: Наталья Лапина

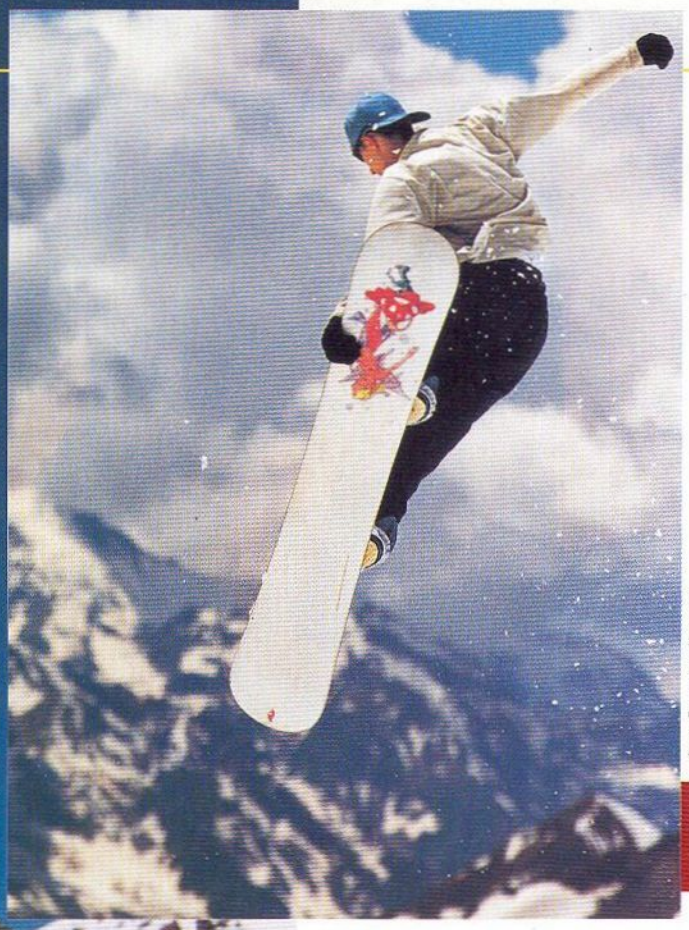


Фото: Владимир Копылов

Первое, что меня удивило, когда я начал кататься на доске, это полная беспомощность сноубордиста на ровной поверхности. Я бы даже сказал инвалидность. Чтобы добраться до подъемника, тебе нужно, отстегнув один ботинок, ковылять в раскорячку или прыгать на двух ногах. И то и другое — зрелище довольно жалкое. Как акула на суше, как стреноженный мустанг... Как существо, выпавшее из родной и единственно возможной среды обитания.

Автор: **Александр Заиц**

Это и вправду так: сноубордист это уже не совсем человек. Прицепив к ногам доску, ты превращаешься в некое создание, чья стихия — склон, чья форма жизни — движение. Идти или стоять — невозможно физически. Чтобы остановиться, нужно сесть, потому что доска на склоне едет всегда и любой стороной.

Но зачем останавливаться? Скользи!

Как фанера над Парижем...

Может быть, мне это только кажется... Может быть, оно действительно все равно: сноуборд или лыжи, скейт или ролики, серфинг или надувной матрас... Если и так, то я пишу для тех, кому не все равно. Если при виде человека на доске — все равно какой: снежной, водной или роликовой, — ты превращаешься в сгусток восторга и все, чего ты хочешь, — это оказаться на той доске, значит, эта статья для тебя.

Лыжи, коньки — все это замечательно. Скорость, ветер в лицо, радость движения и т.п. Но доска... Это надо чувствовать, этим надо болеть. Доска это больше, доска это быстрее! Это полет, это чувство превосходства над смертными. Это — все на ногах, а ты — на доске. Кто-нибудь помнит сказочные сапоги-самолеты? Или, скажем, стул-самолет? Нет, потому что в сказках есть только одно приспособление для полета — ковер-самолет. И стоят на нем двумя ногами, как на скайсерфе.

Короче говоря, что бы ты ни надел на ноги — ты человек, а встав на доску, ты — см. вступление. И чтобы чувствовать это, вовсе не обязательно этим часто заниматься. С этим нужно всего лишь родиться. Маленький врожденный восторг.

Однако ж не боги горшки обжигают, и на сноуборде катаются тоже не боги (хотя что-то божественное в этом есть, я настаиваю). И уж совсем не боги делают эти доски.

Вокруг сноубординга кружится целый рой вредоносных заблуждений, из-за которых это веселое, простое и полезное дело никак не выйдет у нас из статуса закрытой религиозной секты. Между тем, в тех же США (шея уже болит кивать в ту сторону) соотношение досочников и лыжников уже давно не в пользу последних. Пора наконец разобраться в вопросе и покончить с заблуждениями.

Заблуждение первое: это, наверное, сложно

Это ошибочное представление глубоко укоренилось в подсознании граждан, с детства привыкших кататься на лыжах. Глядя на сноубордиста, лыжник испытывает непреодолимое желание распилить его доску пополам и дать в каждую руку по палке. Однако у сноуборда и лыж столько же общего, сколько у водного велосипеда и байдарки, — общая стихия, если быть точным. Все остальное — предназначение, принцип действия, техника фигурного катания — совершенно не похоже. Сравнивать их бессмысленно и даже вредно. Сноуборд — это нечто отдельное, лыжный опыт тут никак не поможет.

И если уж сравнивать, то на эволюционной лестнице сноуборд намного ближе стоит к своим прямым родителям — серфингу и скейтборду. От первого он унаследовал основные «принципы доски», от второго — технику, трюки и терминологию.

Что же до сложности, то научиться стоять на сноуборде не сложнее, чем держать равновесие на двухколесном велосипеде. (А предрассудки по поводу связанных ног и отсутствия палок вообще очень напоминают подозрительное отношение к первым велосипедам: «Два колеса? Должно ▸

Настоящий сноубординг удивительно похож на мечту о нем

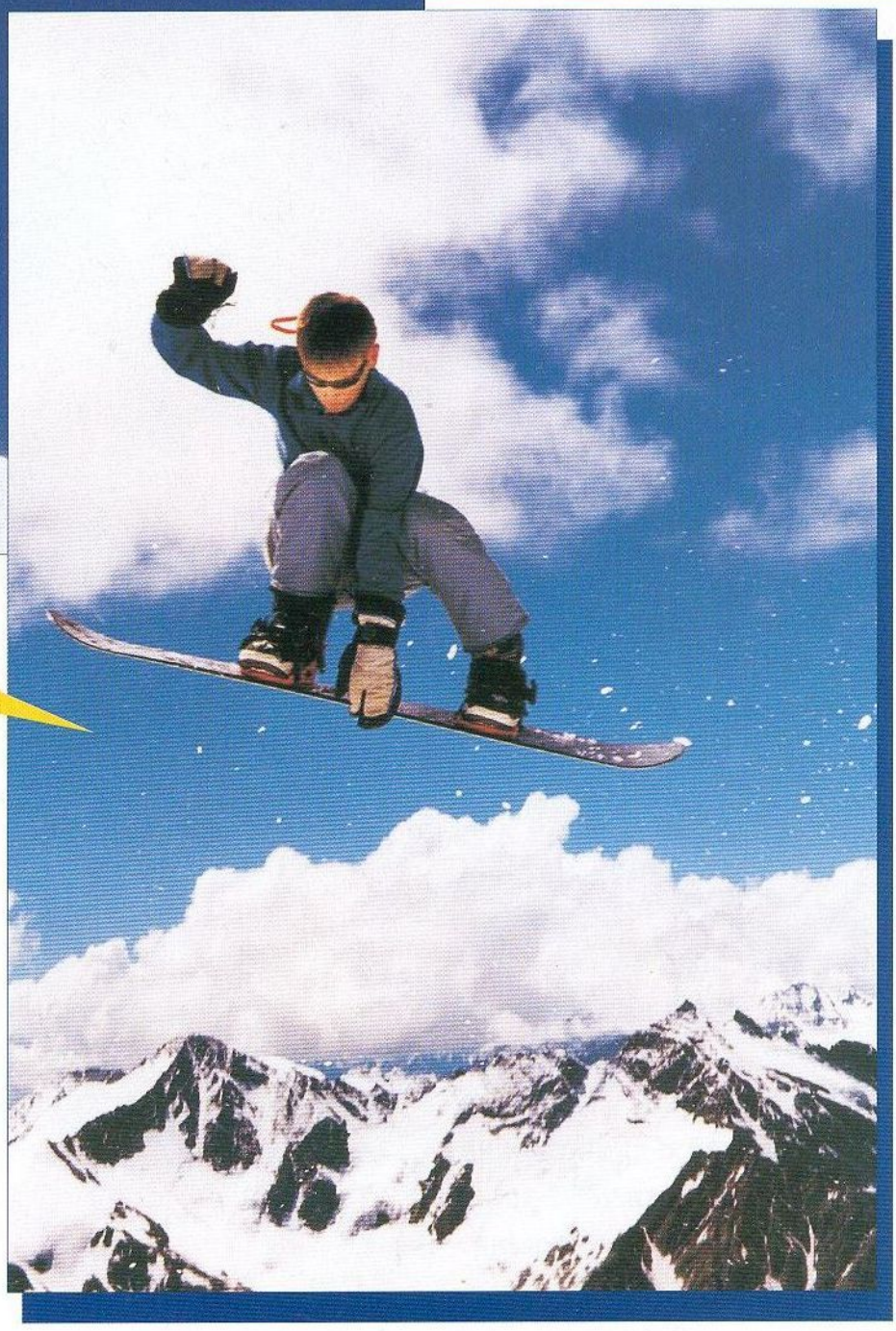


Фото: Андрей Каменев, Наталья Лапина

падать!»). Главное — не бояться падать и не думать, что на твои первые кувыркания сбежится смотреть весь курорт. Все когда-то начинали, и выглядело это не более и не менее смешно, чем любые попытки впервые освоить коньки, велосипед или водные лыжи.

Более того, скажу по собственному опыту, на доске кататься значительно проще, чем на горных лыжах. Горные лыжи — серьезный вид спорта со сложной техникой, этому нужно учиться всю жизнь. Сноуборд же покоряется человеку с нормальным чувством равновесия через один-два подхода, после чего начинаешь кататься в свое удовольствие. Его техника намного проще.

Заблуждение второе: это смертельно опасно

Все мы слышали леденящие кровь истории о покалеченных горнолыжниках. И это при том, что лыжи, как известно, в случае падения отскакивают сами. Чего уж говорить о сноуборде, который прикреплен к ногам намертво? Смертники, одно слово...

Но обратимся к фактам. Самая распространенная травма у горнолыжников — крученый перелом колена. Лыжи перекрещиваются на ходу, нога выворачивается и — привет. На сноуборде такое невозможно принципиально, надеюсь, понятно почему. Можно лететь, кувыркаться и вспахивать склон любым местом, но вывернуть ногу в колене при этом не удастся. Другое дело ушибы. Падать на снежной горке приходится всем, сноубордист обычно ударяется коленями или мягким местом. Но тут уж, как говорится, назвался клизмой — полезай в соответствующее место. Кстати, об этом месте: во времена своих первых опытов с доской я подкладывал в штаны маленькую подушку — благо размер позволял. Попа, правда, выглядела излишне округло, зато падал я после этого в свое удовольствие. А симпатичные парни помогали мне подняться...

По-настоящему же бьются, как обычно, только безбашенные личности, считающие, что законы физики на них не распространяются. Но такие могут убиться и на лыжах, и на машине, и у себя дома, меняя лампочку в люстре.

Заблуждение третье: это безумно дорого

Действительно, некоторые доски стоят больше тысячи долларов, да и крепления с ботинками от них не очень отстают. Но, как обычно, есть и вполне приличные варианты по разумным

Сноуборд — это заснеженные кручи и абсолютная свобода

ценам. А самый логичный подход — брать снаряжение напрокат, пока не убедишься, что сноуборд стал твоим регулярным развлечением. День катания обойдется примерно в $20±10 в зависимости от общей крутизны места.

Доска о двух концах

На первый взгляд сноуборд представляет собой нехитрый плоский предмет с загнутыми концами. Однако каждый год фирмы-производители выбрасывают на рынок все новые модели, чем-то отличающиеся от моделей прошлого года. А люди платят за это дело сотни долларов. Что же там такое, в этой доске, и почему нельзя приспособить для катания обыкновенный кусок фанеры, оставшийся после ремонта?

Несмотря на то что сноубордическое движение начиналось в свое время действительно с чего-то похожего на кусок фанеры, на сегодняшний день сноуборд заключает в себе десятки достижений конструкторской мысли и определяется десятками параметров. Многослойное соединение различных пород дерева, углепластика, полиамидных волокон, окантованное по периметру металлом, призвано обеспечить оптимальную жесткость при минимальном весе и сохранении всех динамических свойств. А поскольку требования к прочности и жесткости постоянно входят в противоречие с требованием легкости, фирмы-производители неустанно совершенствуют свои модели, привлекая все новые и новые научные достижения. Правда, и стоит это соответствующе.

Для каждой сноубордической дисциплины, будь то слалом или фристайл, существуют свои типы досок, не говоря уже о том, что каждому человеку нужен снаряд по его мерке. В идеале сноубордист должен подбирать доску в соответствии с типом склона, погодными условиями и даже собственным настроением. Но, впрочем, такие нюансы — удел профессионалов. Любителю же вполне достаточно одной универсальной доски. А вот чтобы не ошибиться в выборе этой одной доски, нужно принять во внимание следующее.

Широкие и длинные доски больше подходят для скоростного катания. У них больший угол поворота, и крутые виражи на них закладывать труднее. Узкие и короткие сноуборды труднее контролировать на больших скоростях, зато на них сподручнее прыгать и маневрировать. Размер снаряда прямо зависит от веса и роста катающегося, хотя и не так строго, как в лыжных дисциплинах.

Дилемма №1: мягко или жестко

Изначально в сноубординге существуют две школы, два направления, два типа катания — на жестких и на мягких креплениях. Жесткие крепления и ботинки мало чем отличаются от горнолыжных. Мягкие же представляют собой довольно смешные, но удобные ботинки, крепящиеся к доске ремешками. В этих ботинках, в отличие от горнолыжных, можно свободно передвигаться пешком. Подавляющее большинство (80-90%) катается на мягких креплениях. Это намного проще и удобнее. И если ты стоишь перед проблемой выбора снаряжения, то можешь смело не думать о жестких креплениях до самого участия в гигантском слаломе. Необходимость в них возникает только при скорости 60-70 км/час.

Новинка этого сезона — мягкие крепления step in. Нога фиксируется на доске с помощью железного штыря, заделанного в подошву ботинка, и зажима на доске. Одно движение — и ты уже в седле или наоборот — на свободе. Система step in экономит пять минут при необходимости снять или надеть доску, а необходимость эта, как уже было замечено, возникает очень часто.

Дилемма №2: гуфи или регуляр

Помимо деления человечества на мужчин и женщин, левшей и правшей, катание на досках разбило нас еще на два лагеря — левостоящих (регуляров) и правостоящих (гуфи). Другими словами, если тебе удобнее ехать на доске левым боком вперед, то ты — регуляр. В противном случае ты — гуфи. Если наука и в состоянии ▸

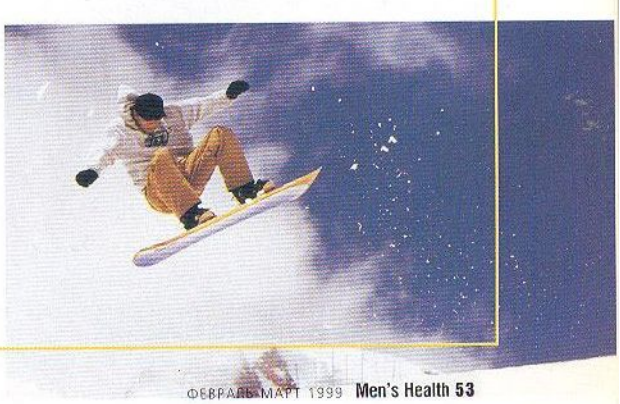


Фото: Андрей Каменев, Владимир Колылов

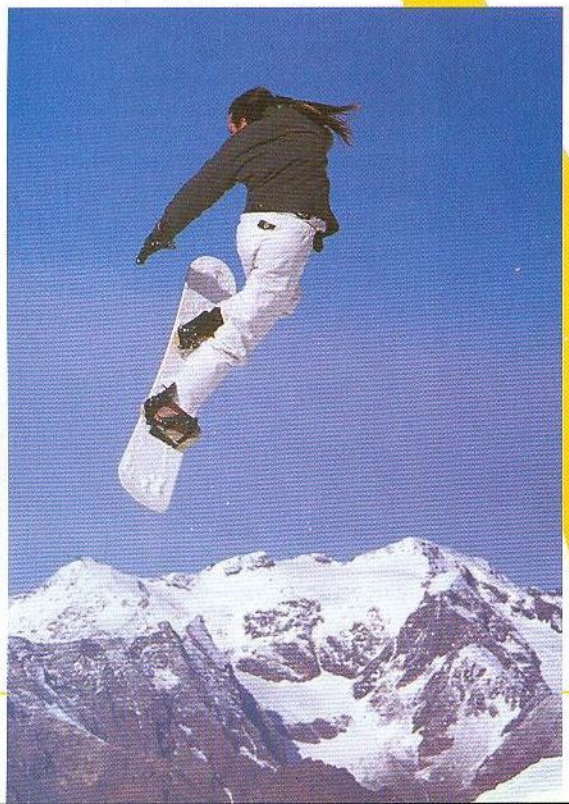
объяснить причину принадлежности человека к тому или иному типу, то самим сноубордистам об этом ничего не известно. Во всяком случае с левшами и правшами это не связано точно, потому что соотношение регуляров и гуфи — примерно 60% и 40%. Большинство, как это обычно бывает, сразу начало ущемлять меньшинство, что видно из терминологии (goofy по-английски — дурачок). Но если ты гуфи — не стоит огорчаться. Например Перестрелка (один из главных сноубордистов страны, кстати, сильно помогший мне в написании этого материала, за что ему большое спасибо) — тоже гуфи. Да и сам автор статьи недалеко ушел. В общем предлагаю всем гуфи объединиться и придумать для регуляров какое-нибудь выразительное название.

Научиться стоять на сноуборде не сложнее, чем держать равновесие на двухколесном велосипеде

Дилемма №3: цена или качество

Попробовать скатиться с горки на сноуборде можно и в свитере, и в джинсах, и в лыжном костюме. Но, готов поспорить, что, прибившись к этому занятию, ты рано или поздно захочешь потратить на него деньги.

С покупкой оборудования все как обычно: хорошие вещи стоят дороже плохих. Хочется предостеречь только от одной ошибки: не надо думать, что можно научиться кататься на плохонькой доске, а потом, с приходом мастерства, перейти на дорогую. Это не уроки вождения на битой «копейке». На плохой доске и плохих креплениях ты вообще не сможешь кататься и ошибочно воспримешь это как свою бездарность. Если уж покупать, то сразу что-нибудь приличное, а если денег не хватает, ограничься прокатом. И кстати, хотя рисунки на досках выглядят порой весьма соблазнительно, не делай этот критерий главным.



Для ориентировки заметим, что меньше чем за $400 приличный комплект доска-крепления-ботинки не купишь точно.

Производством сноубордического снаряжения занимается множество известных западных фирм, сейчас активно продвигающих свою продукцию на наш рынок.

Доски — Burton, K2, Original Sin, Ride, Sims.

Крепления — Salomon, Burton, Original Sin, Switch.

Одежда — Quiksilver, Sessions, Burton, West Beach.

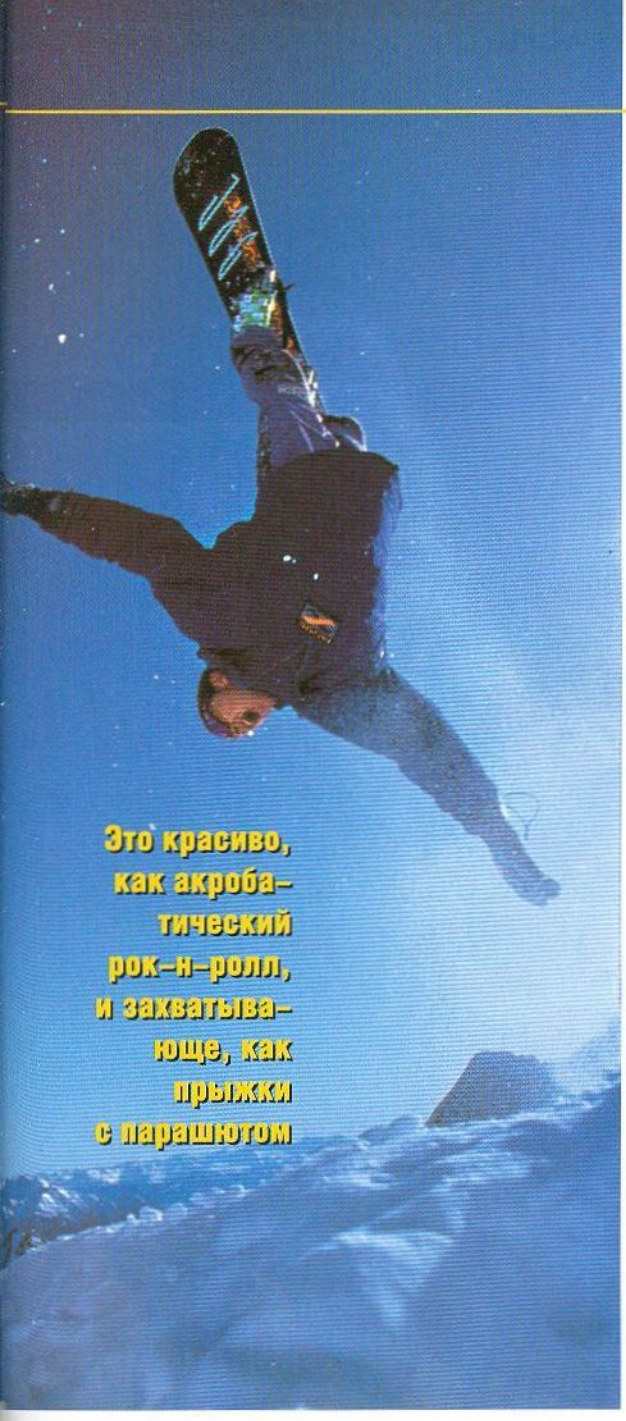
Это не полный перечень, у разных фирм выделяются разные модели, каждый сезон появляется что-то новенькое. Поговори с людьми, зайди в chat на сайте www.snbrd.ru, да и продавцы иной раз могут, забывшись, сказать правду.

Для катания на сноуборде очень пригодятся сноубордическая курточка, сноубордические штаны и сноубордические перчатки. Очки тоже пригодятся, но тут, как ни странно, сгодятся и горнолыжные. Сноубордическая одежда отличается от горнолыжной большей длиной и шириной — катаясь на доске, приходится ниже приседать, больше сидеть на снегу и натягивать штанины поверх ботинок. Кроме того, у лыжников и сноубордистов уязвимы разные места, поэтому, например, в хороших сноубордических штанах предусмотрены внутренние карманы на коленях для вставки специальных наколенников. Приличная куртка из какой-нибудь мембранной ткани с особой теплоизоляцией стоит не меньше $150, штаны от $100, перчатки $40-$150, очки $30-$150. Но можно и в свитере, главное, чтоб доска хорошо скользила.

Фото: Андрей Каменев, Sipa Sbl

Лучше гор могут быть только горцы

Проще всего приобщиться к сноубордингу на горнолыжном курорте, в



Это красиво, как акробатический рок-н-ролл, и захватывающе, как прыжки с парашютом

У сноубординга есть масса достоинств, лежащих на поверхности. Но все то же самое можно найти и в других экстремальных развлечениях. Это модно, как ролики. Это красиво, как акробатический рок-н-ролл, и захватывающе, как прыжки с парашютом.

Но дело не в этом. И даже не в сочетании этих прелестей. Сноуборд — это абсолютная свобода. Серьезно. Это какая-то такая свобода, о которой даже не подозреваешь, пока не почувствуешь ее. Может быть, сродни свободному полету... В этом есть какой-то протест, что-то такое отчаянное типа «вот вам всем!». Не случайно сноубордистов многие считают панками, а первопроходцы и были таковыми на самом деле.

Лететь на доске это такой кайф, который, по-хорошему говоря, стоило бы держать в секрете от всех обывателей или строго преследовать по закону. Сноубординг не разочаровывает — он именно такой, каким видится со стороны.

Настоящий сноубординг удивительно похож на мечту о нем. В общем, как сказал один знающий человек: «Лыжи — это спорт, а это... это fun!» MH

один прекрасный день взяв напрокат доску и инструктора. Лучше всего кататься в горах, там, где протяженность трасс измеряется километрами. А самый кайф — вспарывать доской снежную целину.

В Москве катаются на Крылатских Холмах или ездят по Дмитровской дороге в Яхрому. Это лучше, чем ничего, но если охота покататься по-настоящему, а от французских Альп уже тошнит, тогда прямая дорога на Эльбрус. Сервис там, может быть, не самый лучший, но катание — точно — лучшее в мире.

Фото: Андрей Каменев

Советы начинающим

- Не начинай один, пусть рядом будет инструктор.
- Надев доску, не спеши на гору. Постой на месте, попрыгай, чтобы почувствовать сноуборд.
- Для первого опыта выбери совсем пологую горку с минимальным уклоном.
- Попробуй чуть-чуть проехаться, отстегнув заднее крепление и поставив свободную ногу между креплений. Так легче привыкнуть держать равновесие.
- Попробуй так же, с одним отстегнутым креплением, освоить основной прием «боковое соскальзывание» — скольжение на канте (ребре доски).
- Повтори то же самое уже с обеими закрепленными ногами.
- Во время спуска никогда не опирайся на «заднюю» ногу. Это самая распространенная ошибка. Многие боятся наклоняться вперед, между тем в сноубординге «задняя» нога является рулевой, на ней должно быть сосредоточено не более 40% веса.
- Движение должно происходить только в режиме «с канта на кант» (т.е. с ребра на ребро доски, зигзагами). Нельзя ехать на «плоской» доске, она может скользнуть вбок на ровном месте в самый безобидный момент.
- Никогда не помогай себе руками. Без этого вполне можно обойтись, как и без выбитых пальцев.

Модная болезнь

Стресс — модная болезнь нашего века, пришедшая на смену сплину века девятнадцатого.

Автор: **Петр Заболотников**

Впервые понятие «стресс» появилось в 1936 году в сочинениях канадского патолога Селье, который сказал, что стресс — это необычная реакция организма на не менее необычные обстоятельства (справедливости ради заметим, что эту мудрую мысль канадский ученый выразил куда более путано и сухо, но суть, в принципе, та же).

Под необычными обстоятельствами можно понимать что угодно — тайфун, нападение диких зверей, любовь с первого взгляда, ссору с начальством или повышение температуры окружающей среды на два градуса. Главное, чтобы твой организм отметил происшествие как новшество, могущее иметь неприятные последствия для него, родимого. По оценкам специалистов, каждый современный человек живет в условиях, близких к стрессовым, а каждый второй — уже находится в состоянии постоянного стресса.

Резко возросший темп жизни, нестабильная социальная среда, скоростной транспорт — человеческий организм изначально на это не рассчитан. Если организм, которому от природы положено гулять, вооружась палкой-копалкой, по сельской местности со скоростью пять километров в час и вдыхать богатый кислородом воздух, предпочитает по десять часов в день летать со скоростью сто километров в час, дыша исключительно углекислым газом, — то этот организм напрашивается на неприятности.

Стресс бывает двух видов: **физиологический** и **психологический.** И если

Фото: ФОТОбанк, Adrian Delucca

против физиологического стресса (например теплового или гравитационного) мы хоть как-то защищаемся, за исключением совсем экстремальных случаев, то психологическому стрессу открыты полностью.

Психологический стресс специалисты также делят на две категории: вызываемый переизбытком эмоций и информации, то есть именно тем, что составляет обычные условия твоей жизни. Поэтому ты почти наверняка болен. И не лечишься. Думаешь, что пройдет само. Не пройдет!

Чем опасен стресс?

Прежде чем ответить на этот вопрос, стоит еще некоторое время уделить классификации различных стрессов. Дело в том, что стресс сам по себе — вещь чрезвычайно полезная. Если он развивается по правильному сценарию.

Правильный сценарий: Терминатор

Большинство самых великих решений, самых ярких подвигов в истории человечества были совершены людьми, находящимися в состоянии стресса, когда все их способности и возможности подкреплялись мгновенной и бурной реакцией организма.

С грохотом переворачиваются машины, головокружительные прыжки на мотоцикле сопровождаются победоносной пальбой, пиф-паф! — враг разлетается в мелкие дребезги. Даже взыскательнейшие снобы-киноманы не смогут не повернуть головы в сторону экрана, где происходит подобная заварушка. Пять минут — и все успокоилось. Победа осталась за нами вплоть до следующего витка событий, а пока можно возвратиться к своим делам с приятным чувством внутреннего удовлетворения. Мы, сочувствуя происходящему, пережили краткий, но весьма эффективный стресс — в кровь поступила порция взбадривающего адреналина.

В реальной жизни способность подчиняться кратковременному стрессу не раз сослужила тебе хорошую службу. Удачный ответ на экзамене, признание в любви, резкое торможение на дороге, помогшее избежать аварии, гениальное решение, которое вывело твою компанию из кризиса, — за все это надо сказать спасибо стрессу. Ты сумел мобилизоваться в кратчайшие сроки. Под действием стрессоров (опасности, обиды, сильного желания, боли, страха) центральная нервная система отдала всем частям тела приказ типа «Свистать всех наверх!». Легкие, печень, почки, система кровообращения, мозг — все вышли на этот добровольный авральный субботник и хорошо поработали. Спасибо.

Теперь можно отдыхать с сознанием выполненного долга. В качестве оплаты за труд все органы, принявшие участие в стрессе, получили хорошую тренировку, которая помо- ▸

Как диагностировать стресс?

Ответь на следующие вопросы «да» или «нет». За каждое «да» — запиши себе один балл.

- ✖ Ты смотришь телевизор больше 8 часов в неделю.
- ✖ Ты выписываешь больше одной ежедневной газеты.
- ✖ У тебя на работе в подчинении больше трех человек.
- ✖ Последнее время у тебя участились простудные заболевания.
- ✖ У тебя есть машина, и ты сам ее водишь.
- ✖ За два последних года ты развелся с женой или расстался с подругой.
- ✖ У тебя неприязненные отношения с начальством.
- ✖ Человечество меняется к худшему.
- ✖ У тебя плохая память. Ты забываешь прочитанное уже через несколько часов.
- ✖ На расческе, после того как ты причесался, остается больше двадцати волос.
- ✖ Если тебя уволят, тебе долго придется искать работу.
- ✖ Апельсиновый сок и черный хлеб вызывают изжогу.
- ✖ Тебя мучает бессонница.
- ✖ Даже выспавшись, ты все равно чувствуешь сонливость.
- ✖ В отпуск можно ехать, только если на работе нет срочных дел.
- ✖ За последнее время совсем исчезли хорошие фильмы.
- ✖ Ты куришь.
- ✖ Тебя могут уволить.
- ✖ Болеть за спортивную команду скучно.
- ✖ Во время магнитных бурь самочувствие ухудшается.
- ✖ В этой стране всегда будет бардак.
- ✖ С волосами все в порядке, но ты моешь голову Head & Shoulders.
- ✖ Иногда ты можешь несправедливо обидеть человека, накричав на него.
- ✖ Ты прибавляешь в весе, или, наоборот, ты резко похудел.
- ✖ Любовь — это выдумки.
- ✖ Капанье воды из крана способно свести с ума.
- ✖ Последний раз ты поднимался по лестнице, перепрыгивая через ступеньки, больше года назад.
- ✖ Исчезли смешные анекдоты.
- ✖ У тебя проблемы с эрекцией.
- ✖ Разбогатеть и преуспеть могут только жулики.
- ✖ Ты носишь с собой обезболивающее.
- ✖ Раздавшийся телефонный звонок вызывает в тебе чувство досады.
- ✖ Раньше было лучше.

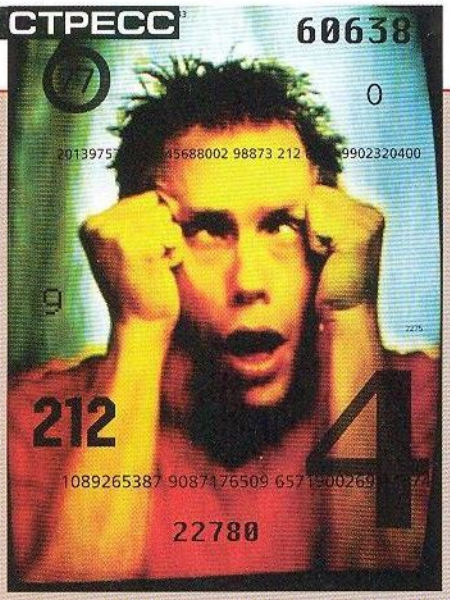
Результаты тестирования

Меньше 5 баллов: Железные нервы и никаких проблем со здоровьем.

От 5 до 8 баллов: Все в порядке. Ты прекрасно владеешь ситуацией. Однако нужно уметь расслабляться.

От 8 до 15 баллов: Предстрессовое состояние.

Больше 15 баллов: Стресс!



жет им дольше сохранять свою работоспособность.

Неправильный сценарий: Парк Юрского периода

Уже двадцать минут машина висит на краю пропасти. Крюки соскальзывают, колеса завязли, веревка распутывается, остался последний узел — нет, там еще страхует тросик, ой, и тросик порвался, сейчас упадут, а динозавры все ближе и ближе, а колеса пробуксовывают, сейчас упадут, нет еще работает стальная петля, но звенья разжимаются с душераздирающим скрипом — героиня дарит герою прощальный взгляд, но чудом цепляется за корягу... скорее бы уж их всех, наконец, сожрали, что ли.

Длительный стресс вызывает скуку. Апатию, отвращение и тоску. Ты почти не способен испытывать эмоции и плохо усваиваешь информацию.

Центральная нервная система напрасно рассылает свои SOS: ей, как тому пастушку с воображаемыми волками, уже никто не верит. А если бы и верили, то все без толку, потому что длительное возбуждение привело к перетомлению.

Чем продолжительнее стресс, тем тяжелее реагирует на него организм. Что начнет барахлить первым — пищеварение, кровообращение, иммунная система или что-нибудь другое, — зависит от генетической предрасположенности.

Но самое плохое — это то, что ты ничего не замечаешь. Просто у тебя начались проблемы со здоровьем. Ты лечишь гастрит или ангину, но остаешься больным, потому что сражаешься с симптомами, а не с основной причиной. Стрессом. Который обязательно надо уметь диагностировать.

Как справиться со стрессом?

Так как причины возникновения стресса и характер его протекания очень различны, то идеального общего решения не существует. Ты должен самостоятельно составить график лечения, исходя из собственной ситуации. А вот методы лечения мы можем здесь привести.

Устрани причину

Мы не требуем ничего невозможного и понимаем, что пристрелить начальника, взорвать бесконечно гудящую сигнализацией машину во дворе и заклеить секретарше рот пластырем можно, но нехорошо. Тем не менее, некоторые причины устранить можно.

- Выбери себе самое тихое место в офисе.
- Откажись от дел, с которыми ты не справляешься.
- Выключай телевизор во время передачи новостей.
- Пойми, что безработицы в нашей стране практически нет и любой дельный человек всегда сможет найти себе подходящую работу. Те, за кого ты несешь ответственность, могут справиться и сами. Это не значит, что нужно бросать жену, детей, родителей и непутевых друзей. Просто не казни себя за то, что ты пока не сумел для них сделать. Еще успеешь. Главное — чтобы ты был здоров и счастлив, тогда и у них все будет в порядке.
- Сядь и подумай: что тебя больше всего беспокоит. И объясни себе, что с точки зрения вечности — это не столь уж существенно.

Стань гурманом

Нормальная реакция на стресс — потребление большого количества углеводов. Вообще, процесс потребления пищи оказывает на человеческую психику чрезвычайно благоприятный эффект. Плохо только, что эта пища, так сказать, никуда не девается, а остается с нами в виде складок жира на талии, дополнительной нагрузки на сердце и переизбытка холестерина. Поэтому, если у тебя есть привычка утешать себя едой в перерывах между завтраком, обедом и ужином, — утешайся яблоками, сладкой морковью, нежаренными семечками, салатными листьями.

Идеальный «утешительный приз», очень уважаемый, между прочим, Уинстоном Черчиллем (уж кто-кто, а он был хорошо знаком со стрессом), — фруктовое ассорти во время рабочего дня: две виноградины, половинка груши, несколько вишен, одна клубника, долька яблока. Обилие витаминов и разнообразие вкуса делают это блюдо прекрасным антистрессовым лекарством. При явно кризисных ситуациях можно прибегнуть к более радикальным методам — дольке шоколада или шарику мороженого. В них много глюкозы, которой «питаются» твои измученные нервные клетки.

Не отказывайся от развлечений

Тебя пригласили на вечеринку (в гости, в бар, в поездку), а ты сомневаешься: идти или нет. Если сомневаешься — иди обязательно. Если бы ты действительно не хотел, ты бы не сомневался. Возможно, там будет не слишком интересно. Но, по крайней мере, ты попробовал. Смена впечатлений в любом случае пойдет тебе на пользу.

Отдыхай активно

Отпуск — не всегда панацея. Если ты оставил дома горящие дела, то идиллический быт в деревне или безбрежная гладь морского пейзажа способны довести тебя до сумасшедшего дома. ▸

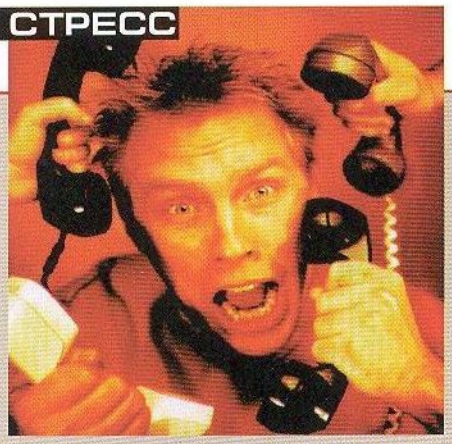
Механика Совершенства

CYBEX StairMaster Quinton Tectrix STAR TRAC BY UNISEN, INC.

Профессиональное спортивное оборудование

ПЛАНЕТА ФИТНЕС

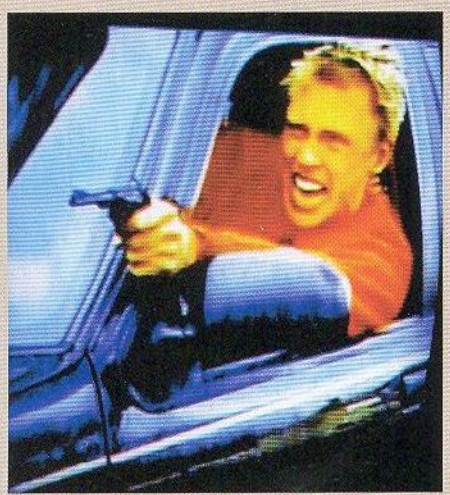
119590 Москва, ул. Минская д. 1 "А" офис 53; тел. +7(095) 723-73-12; факс +7(095) 723-73-09



Еще в советские времена многие руководители, отправленные врачами в санатории, зарабатывали себе там инфаркты, представляя ужасные картины краха родного предприятия. Стресс часто сопровождается синдромом «белки в колесе» — весь мир погибнет, если я остановлюсь. Может быть, твое присутствие на работе не столь уж важно, но ты внутренне не можешь с этим согласиться. В этом случае для человека едино — лежать на пляже или на раскаленной сковороде. Ничего хорошего такой отпуск не даст. Поэтому, если есть подозрения на синдром «белки», — лучше выбрать активный отдых. Экскурсии, экстремальные маршруты, физическое напряжение — будут куда благотворнее, чем безделье, и помогут тебе отвлечься по-настоящему.

Адреналиновый шок

Из длительного стресса можно выбраться, пережив срочный, но бурный стресс. Пользуясь нашими же образами, запустив в Юрский парк Терминатора. Если у тебя бывают



резкие вспышки гнева и раздражения (кто наорал на официантку, перепутавшую твой заказ?), значит, организм уже пытается это сделать. Но неуклюжими самодеятельными методами. Помоги ему. Вот несколько методов, различных по степени эффективности.

- Побоксируй с грушей в тренажерном зале (можно представить, что она — тот автоинспектор, который безвинно тебя оштрафовал).
- На выходные запрись в спальне с подружкой и устрой там сексуальную корриду.
- Прыгни с парашютом. Или с «тарзанки».
- Попробуй начать болеть за какую-нибудь футбольную команду. Это на самом деле несложно.
- Сходи в казино (только не бери с собой много денег). И не злоупотребляй адреналином такого рода.
- Влюбись до потери памяти.
- Посмотри зубодробительный динамичный боевик, где хорошие побеждают.
- Собери команду и поиграй — в баскетбол, волейбол, пейнтбол, бильярд — что тебе больше по душе.

Позаботься о себе

Женщины хорошо знают, как благотворно влияют на самочувствие заботы о себе. Два часа в парикмахерской способны изгладить из их сердца образ неверного возлюбленного, а новая шляпка... Женщины полагают, что, если изменить форму, — изменится и содержимое, и, знаешь, они не так уж заблуждаются. Ты также можешь почувствовать себя новым человеком.

- Сходи в парикмахерскую.
- Купи себе новый костюм.
- И ботинки.
- Переставь мебель в своей комнате.
- Смени одеколон (это очень эффективный метод).
- Сходи в баню. Парная и бассейн окажут на тебя тонизирующее действие.
- Сеанс массажа (настоящего, а не эротического!) не только улучшит твое кровоснабжение, но и поможет в борьбе со стрессом (впрочем, эротический массаж, пожалуй, то-

же...) После бани или массажа хорошо полежать пятнадцать-двадцать минут в темноте и одиночестве.

- Принимая ванну, раствори в воде минеральные ароматические соли или масла — ароматотерапия тоже очень важный элемент антистрессовой программы.

Фото: Tom Alexander/Tony Stone Images

Но самое важное — это уметь радоваться жизни. И самому себе. Поэтому день стоит начинать с похвалы себе. И этому дню. И тому, что впереди — еще целая жизнь, полная ярких красок и чудесных приключений. Потому что на самом деле это действительно так. MH

Физические признаки стресса

Пять явных примет нервного перенапряжения

Обычные признаки напряженного состояния организма не так уж и сложно распознать: мы начинаем усиленно потеть, уставать, перестаем ладить со своими компьютерами, ни с того ни с сего набрасываемся на жен и детей. Однако стресс может иметь и другие внешние проявления. Если ты обнаружишь у себя один или несколько из следующих симптомов, знай, что это от стресса.

Симптом: внезапное головокружение

Причина► Некоторые люди, когда волнуются, дышат часто и глубоко. Избыток кислорода вызывает головокружение с приступом паники. Это синдром гипервентиляции. Вторая возможная причина головокружения — снижение уровня сахара в крови.

Что предпринять?

► Расслабься и дыши спокойно.

► Если это связано с гипервентиляцией, то тебе будет полезно подышать углекислым газом. Возьми пластиковый пакет и дыши в него (ртом и носом). Уже через 2-3 минуты станет легче.

► Не отказывай себе в крепком сладком чае и соке. Они восполнят потери жидкости в твоем организме и поддержат уровень сахара.

► Восполняй энергозатраты. Каждые 2-3 часа работы что-нибудь съедай (например, яблоко, банан или йогурт).

Симптом: изжога

Причина► Под влиянием стресса желудок начинает усиленно выделять желудочный сок, а с ним и кислоту. Если ты питаешься наспех, а пища часто жирная или несъедобная (украшенная кетчупом или горчичкой), то изжога заявит о себе обязательно. Кислый комок в горле, жжение в груди, отрыжка горьким — ощущения не из приятных. Это значит, желудочный сок забрасывается в пищевод и раздражает его стенки.

Что предпринять?

► Каждые полчаса выпивай небольшое количество воды. Это не только позволит тебе периодически отвлекаться (от стресса), но и смоет кислоту со стенок пищевода.

► Запасись флаконом антацида. Пара глотков маалокса, фосфалюгеля или альмагеля — и ты избавишься от мучительной изжоги.

► После еды не ложись. Оставайся в вертикальном положении не менее часа, чтобы не спровоцировать приступ изжоги.

► Избегай продуктов, вызывающих изжогу. К ним относятся кофе, томатный соус, лук, помидоры, лимоны.

► Если изжога беспокоит тебя несколько раз в неделю, дойди до врача.

► Если же изжога сопровождается головокружением, повышенной потливостью, болями в животе, тошнотой или рвотой, к врачу надо бежать немедленно.

Симптом: дрожащие руки

Причина► Дрожь в руках может случаться у эмоциональных людей. Дрожащие руки могут также быть проявлением усталости или следствием того, что ты перестал пить крепкий кофе.

Что предпринять?

► Дай агрессии выйти из твоих пальцев. Для этого в течение нескольких минут сжимай и разжимай пальцы, напрягай и расслабляй руки.

► Положи в карман ручной эспандер или теннисный мячик. Он убережет тебя от труднопреодолимого желания сокрушить какой-нибудь объект.

► Нормально спи. Но перед сном пошли своего паразита-шефа в полный голос и как можно дальше. После этого умиротворенно закрой глаза.

Симптом: сыпь и кожный зуд

Причина► Аллергические зудящие красные пятна типа крапивницы нередко провоцируются стрессом. Они даже имеют собственное название: стрессовая крапивница. Довольно часто кожа чешется сама по себе, без покраснений и сыпи. В этом повинен избыток стрессорных гормонов.

Что предпринять?

► Находясь в напряженном состоянии, не скреби затылок или подбородок пятерней. Чтобы унять зуд, возьми что-нибудь в руки: круглый камешек или пластиковый мячик — все что угодно. Сосредоточься. Не чешись, а медитируй.

► Если появились красные пятна на лице или на шее, оботри кожу холодным влажным полотенцем или умойся холодной водой.

► Завари и выпей мятного или ромашкового успокоительного травяного чая.

► Если зуд измучил тебя совсем, прими таблетку антигистаминового препарата (супрастин, диазолин, тавегил).

► Если зуд кожи начинается после того как ты вспотеешь, то не носи синтетических или шерстяных маек. Только хлопок.

Симптом: бездумная трата денег

Причина► Этот симптом не назовешь телесным, однако мотовство — характерный признак стресса. Трата денег мгновенно создает у испытывающих нервное напряжение людей ощущение душевного комфорта и иллюзию способности влиять на ситуацию.

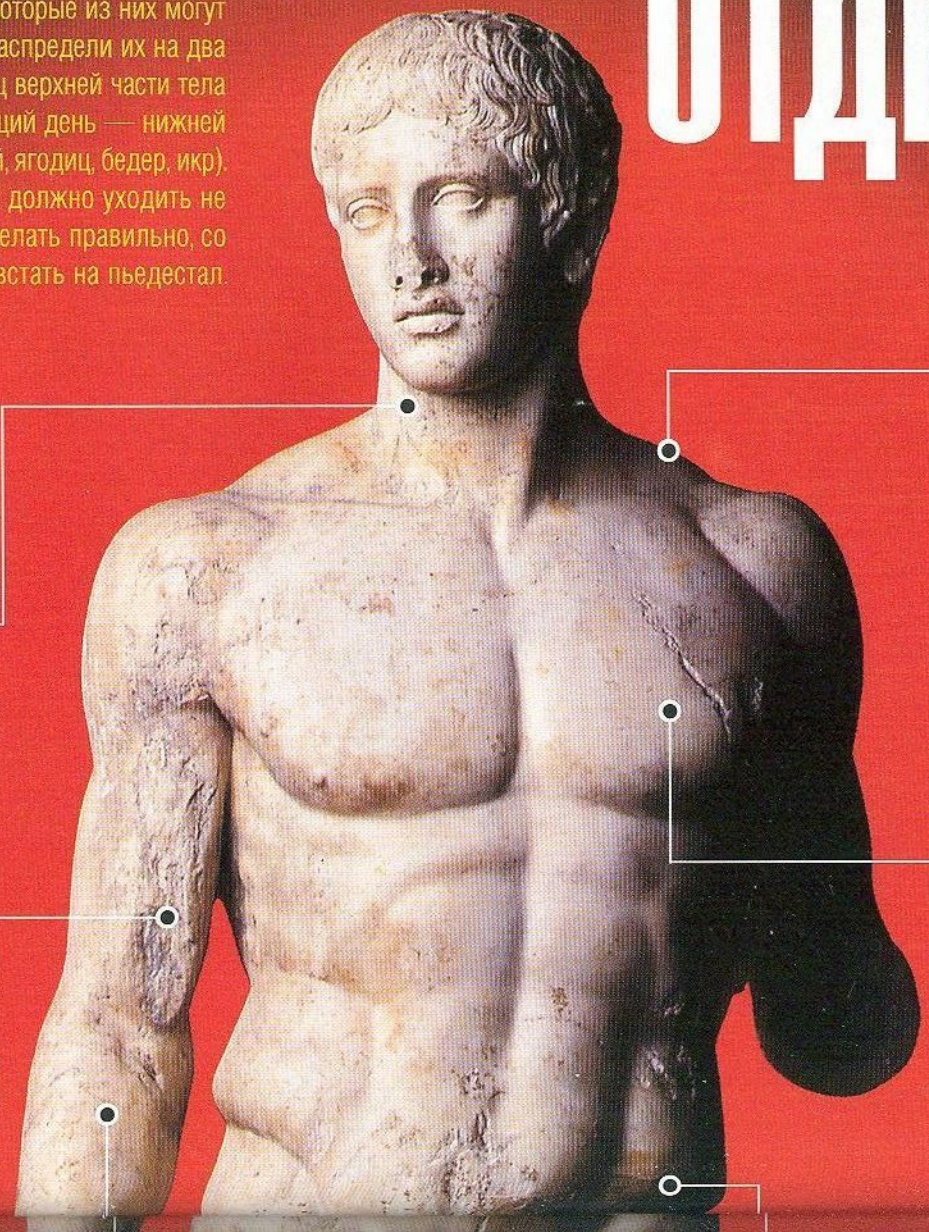
Что предпринять?

► Продолжать тратить, пока деньги не кончатся. Хоть на какое-то время обретешь ощущение праздника. А еще лучше начни делать подарки и устрой праздник своим друзьям и близким. Деньги приходят и уходят, а хорошие дела остаются, пусть даже они сделаны тобой в тяжелой стрессовой ситуации. MH

Шварценеггер отдыхает

Этого парня зовут Дорифор. Он создан греками в пятом веке до нашей эры, но для своего возраста сохранился неплохо. Позднее римляне стали считать пропорции Дорифора идеальными. Чтобы помочь тебе в достижении аналогичных результатов, мы, опираясь на рекомендации специалистов, приводим лучшие упражнения по развитию каждой группы мышц. Все упражнения надо выполнять по два раза в неделю. Некоторые из них могут оказаться для тебя трудноватыми, поэтому распредели их на два дня: первый день удели тренировке мышц верхней части тела (шеи, бицепсов, груди, поясницы), а следующий день — нижней (предплечий, ягодиц, бедер, икр).

В идеале на каждую тренировку у тебя должно уходить не более 20 минут. И если ты все будешь делать правильно, со временем и сам сможешь встать на пьедестал.



Рост = 197 см

Крупный парень, ничего не скажешь! Если ты намного ниже и не можешь рассчитывать на то, что со временем дорастешь до него, держи в голове следующие основные правила соблюдения пропорций:

- Окружность талии должна быть приблизительно на **30,5** см меньше окружности грудной клетки.
- Окружность шеи, бицепсов и икроножных мышц должна примерно соответствовать половине окружности талии.
- Размеры икроножных мышц и бедер должны соотноситься как **1:1,5**.

Шея = 48 см

Пожимание плечами со штангой в руках. Верхним хватом возьми в руки штангу весом **45-55** кг. Встань прямо, свободно удерживая штангу на уровне бедер. Не сгибая рук, подними плечи как можно выше. Выполни два подхода по **8-12** повторов.

Грудь = 132 см

Жим в положении лежа на наклонной скамье с использованием гантелей, штанги или любой попавшей под руку греческой колонны. Начни с разминочного подхода, воспользовавшись для этого тренировочным весом, составляющим две трети от нагрузки, с которой ты обычно выполняешь это упражнение. Затем добавь недостающий до нормы вес и выполни три подхода по **8-12** повторов в каждом.

Бицепс = 42 см

Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье. Сядь на наклонную скамью так, чтобы отведенные назад руки были свободно опущены и оставались прямыми. Ладони должны быть направлены вперед. Поочередно сгибай в локтях руки с гантелями, одновременно поворачивая ладони в сторону туловища. Сделай три подхода по **8-12** повторов. Между подходами передохни в течение **45** секунд.

Предплечье = 37 см

В левой руке Дорифор некогда держал копье, но много столетий назад и руку, и оружие отломали какие-то неспортивные варвары.
Упражнение для мышц предплечий и запястий. Возьми кусок веревки длиной примерно **80** см и привяжи его одним концом к середине деревянного стержня длиной **30-35** см. К другому концу — груз весом **1,5-2,5** кг. Хватом сверху возьми рукоятку и горизонтально держи ее прямо перед собой. Вращая стержень от себя, медленно наматывай на него веревку с весом. Когда груз окажется наверху, начни вращение стержня в обратную сторону. Повторяй упражнение до тех пор, пока не устанешь.

Ягодицы = 120 см

Полное приседание с гантелями или штангой. Положи штангу на заплечье (не на шею). Ноги — шире плеч, а мыски поставь как можно шире. С прямой спиной опустись назад, как будто садишься на стул. Опускайся до тех пор, пока бедра не будут почти параллельны полу. Медленно вернись в исходное положение. Начни с разминочного подхода, воспользовавшись для этого половиной весовой нагрузки, с которой ты обычно выполняешь приседания. Затем добавь недостающий вес и выполни три подхода по **10-15** повторов каждый. (Если у тебя проблемы с коленями, бедрами или спиной, ограничься полуприседанием: опускайся до тех пор, пока угол между бедрами и полом не составит **30** градусов.)

Икроножная мышца = 48 см

Подъем на мысках стоя с гантелями в руках или штангой на плечах. Стань мысками на край устойчивой ступеньки. Поднимись на мысках, а затем опустись так, чтобы пятки оказались чуть ниже ступени. Сделай два подхода по **15-20** повторов каждый.

Талия = 103 см

Пивом Дорифор не злоупотреблял. Такая окружность его талии обусловлена главным образом внутренними косыми мышцами. Для древнегреческих атлетов широкая талия была характерна, ведь в таких видах спорта, как метание диска, прыжки в длину и борьба, без сильных мышц живота обойтись невозможно. И все же эта часть тела Дорифора не доминирует — его грудь пропорционально крупнее.
Сгибание туловища с поворотами в стороны. Ляг на пол, положив ступни ног на сиденье стула. Медленно подними верхнюю часть туловища с пола, а в конце движения плавно поверни ее вправо так, чтобы локоть левой руки указывал в сторону правого колена. Вернись в исходное положение. Снова согни туловище и повернись в левую сторону. Это один повтор. Всего надо выполнить от двух до четырех подходов по **20-25** повторов в каждом.

Пенис

Этого органа не видно, так как он напрочь отсутствует — неплохой отрезвляющий урок для обнаженных копьеносцев всех времен и народов. То, что осталось, имеет окружность около **10** см.

Бедро = 67 см

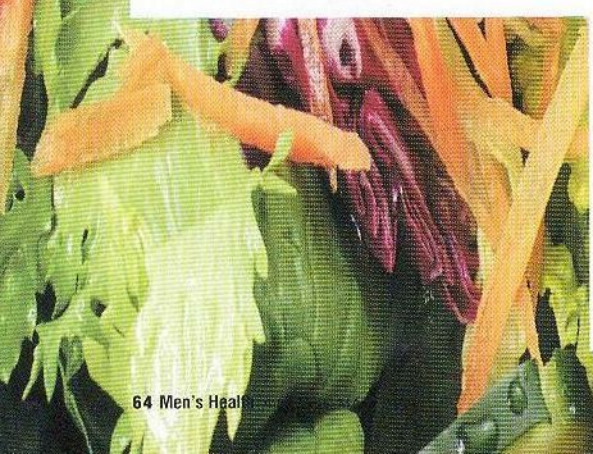
В зале: жим ногами. Начни с веса, который сможешь выжать не более десяти раз. Сделав **12** повторов, быстро сократи весовую нагрузку на **20%** и выполни упражнение еще **6-8** раз. Снизь вес на очередные **20%** и заверши тренировку **6-8** повторами.
Дома: выпады с гантелями в руках или со штангой на плечах. Сделай правой ногой шаг вперед так, чтобы ее колено оказалось согнутым на **90** градусов. При этом опусти левое колено к полу. Затем, опираясь на правую ногу, вернись в исходное положение. Выполни аналогичное движение для левой ноги. Это один повтор. Всего сделай один подход из **6-8** повторов. (Если у тебя проблемы с коленями, бедрами или спиной, ограничься полуприседанием, как это описывалось в разделе «Ягодицы».)

Благодарим Институт искусств г.Миннеаполис (США) за произведенные замеры хранящейся у них римской копии статуи Дорифора.

Фото: Joseph Piuchino

Каждый, кто в 1864 году потреблял в пищу морковь и укроп, не дожил до наших дней. (проверенный факт)

Ненавистный



К пятнадцати годам ты научился не орать благим матом и не сучить ножками при виде капустного листа, но есть его не будешь ни за какие коврижки. И сколько бы мы ни твердили о пользе, которую приносят овощи твоему авитаминозному организму, сколько бы ни пели о пагубных последствиях хлебоселедочной диеты — все без толку.

Можно сколько угодно оправдывать свою безрассудную ненависть к овощам приемом дорогих витаминов, медленным бегом по утрам и тотальным отказом от выпивки, но от этого содержащихся в овощах (и только в овощах!) фитосоединений в твоем организме больше не станет. А значит, от рака и сердечно-сосудистых заболеваний ты не застрахован. При отка-

Большая часть мужского населения планеты рано или поздно перерастает свою детскую ненависть к овощам. Но на некоторых из нас пагубно сказались скучные уроки ботаники (всего-то веселья — про пестики и тычинки), магнитная буря в момент зачатия или насильственное прослушивание любимой дедушкиной передачи «Вести с полей». И вот она — ненависть к овощам. Вполне съедобным овощам.

Автор: **Константин Эвтанази**

ОВОЩ

зе от потребления овощей ты также практически полностью лишаешь свой организм клетчатки. И коль скоро ты не принимаешь каждое утро пилюлю с метамуцилом (не принимаешь и даже не знаешь, что это такое, верно?), уровень холестерина повышается, равно как и риск заработать рак толстой кишки. Да и в целом пищеварение резко ухудшается.

Ну да ладно. Попугали — и будет. Только здесь и только сейчас: **хитроумный план незаметного внедрения овощей в ежедневный рацион овощененавистника.** Если следовать ему неукоснительно, то твой драгоценный организм получит все необходимые ему вещества, а вкусовые рецепторы не пострадают. Волки целы — овцы сыты. За дело, товарищи!

Ешь меньше, да лучше

Диетологи утверждают, что в день надо съедать три–пять овощных блюд. Не пугайся, это статистическое правило, смысла в котором не больше, чем в утверждении, что на каждую семью приходится по 2,48 ребенка. На самом деле значение имеет не количество, а качество продуктов. Если выбирать и готовить их умело, то съедать овощей придется не так уж и много. Ценность каждого кусочка будет очень высокой. Вот что нужно для этого делать:

Покупай только мороженые овощи. Не соблазняйся дешевыми свежими овощами на рынке или в супермаркете, как бы дешево они ни стоили. Пролежав несколько дней у тебя в холодильнике, они в значительной мере утратят свои питательные свойства. И если ты не собираешься съесть их немедленно, купи их в замороженном виде. Обычно овощи подвергают заморозке через несколько часов после уборки, поэтому они гораздо полезнее своих пусть свежих на вид, но тем не менее очень лежалых собратьев. Консервированные овощи хороши на случай атомной войны и пополнения запасов семейного бомбоубежища, но никак не с диетической точки зрения — во время термической обработки они напрочь лишаются запаха и витаминов.

Обращай внимание на цвет. Если все же решишь покупать свежие овощи, бери самые яркие. Диетологи считают, что, чем ярче и сочнее выглядит овощ, тем больше в нем витаминов. Вот почему вместо огурцов и листового салата, нужно налегать на морковь, помидоры и сладкий красный перец. В них гораздо больше витаминов А и В. Старайся выбирать зелень самых темных оттенков. Рыхлокачанный салат ромэн почти в семь раз превосходит своего обычного собрата по содержанию витамина А и в два раза — по кальцию.

Не разводи слякоть. Овощи лучше всего употреблять сырыми. Хочешь испортить отличный продукт — добавь к нему воды. От 33 до 90% легкорастворяющегося витамина С останется в кастрюле. А витамин В будет уничтожен почти полностью. Кроме того, варка в течение 15 минут почти полностью лишает овощи запаха. Исключением из правила являются зеленый горошек и цветная капуста — они лучше других сохраняют свои питательные свойства во время термической обработки.

Имитируй готовку. «Мгновенная варка» — это один из самых здоровых способов приготовления овощей. Опусти их в кипящую воду, сосчитай до десяти и сразу откинь в дуршлаг (не обожгись!). От этого овощи размягчатся, но сохранят большинство содержащихся в них витаминов и минеральных веществ. Еще лучше готовить на пару или в микроволновой печи — в обоих случаях вода практически не используется. Для разнообразия попробуй обжаривать овощи на сковородке.

Защитный камуфляж

Твой племяш, обильно поливая кетчупом брюссельскую капусту, нашел прекрасный выход из положения. Он получает те же витамины, минеральные вещества и клетчатку, только при этом не давится. Это напоминает разницу между водкой в чистом виде и водкой с апельсиновым соком — и то и другое в конечном итоге производит одинаковый эффект, но во втором случае занюхивать рукавом необязательно.

Спрячь в укромное местечко. Можно воспользоваться старой, но весьма действенной уловкой: мелко порубленные овощи добавь в блюда с сильным запахом. Шпинат положи в соус «чили», грибы — в макароны с сыром, артишоки — в пиццу, сладкий перец и лук-порей — в омлет. Гамбургер снабди кружочками помидора, листом салата или сладким перцем и обильно полей горчицей, кетчупом или нежирным майонезом. А лук и чеснок можно добавить в соус для спагетти. ▸

Фото: Brian Hagiwara, Girl Ray, PHOTODISC

Создай иллюзию привычного блюда. Возьми какие-нибудь неострые на вкус овощи (баклажаны, кабачки) и нарежь их длинными, тонкими ломтиками. Затем обваляй в толченых сухарях и обжарь на медленном огне. (Чем ниже будет температура, тем больше сохранится витаминов.) Теперь обмакни обжаренные ломтики в сырный соус. Получилось отменно вкусное и полезное блюдо. А турнепс или репу можно нарезать тонкими кружочками, приправить специями и обжарить на манер картофельных чипсов.

Без репки, петрушки и сладкого перца твоя морковка будет дряблой и жухлой.

Шифруй. Как и овсяные хлопья, многие овощи в сыром виде и впрямь оставляют желать лучшего. Воистину, чем полезней, тем противней. Если овощи горчат, как, например, шпинат, сдобри их сахарным песком или медом. Тыкву можно приправить соусом со вкусом барбекю или соевым. Самые невкусные овощи готовь по рецептам кавказской кухни.

Пользуйся приправами и гарнирами. Всегда храни в холодильнике герметичный пакет с мытыми и нарезанными овощами. Когда захочешь перекусить, окунай кусочки овощей в остро-соленый соус, плавленый сыр или любимую приправу для салата. (Только не злоупотребляй острым.) Лучше всего такие «макания» проделывать со стручками огородного гороха, морковью, сладким перцем и капустой брокколи.

На крайняк

Если ничего не помогает, прибегни к крайним мерам:

Перейди на жидкую диету. Покупай дорогие овощные соки. В процессе технологической обработки содержание воды в них снижается, поэтому ты получишь питательные вещества в концентрированном виде. Однако, по сравнению с овощами, в соках содержится гораздо меньше клетчатки. Если традиционные морковный и томатный сок тебе не по душе, попробуй морковно-фруктовую смесь из сока яблок, грейпфрутов, киви и манго. Эти добавки эффективно перебивают вкус моркови. Или сооруди себе напиток «Дева Мария»: к овощному соку добавь острую соевую приправу, соус из жгучего перца, сок одного лимона и чуточку хрена.

Хлебом единым. Ешь макароны и хлеб с овощными ингредиентами. Зеленоватые и красноватые макаронные изделия получают свой цвет благодаря шпинату и помидорам, которые добавляют в тесто.

Принимай фруктовые добавки. Если выяснилось, что с овощами ты потерпел поражение, переходи на интенсивное потребление фруктов. По содержанию витаминов и минеральных веществ они не сильно уступают овощам. Но на спиртные напитки плодово-ягодного и фруктового происхождения никаких надежд не возлагай.

Постарайся во что бы то ни стало подавить в себе ненависть к овощам. Тем паче что без репки, петрушки и сладкого перца твоя морковка будет дряблой и жухлой.

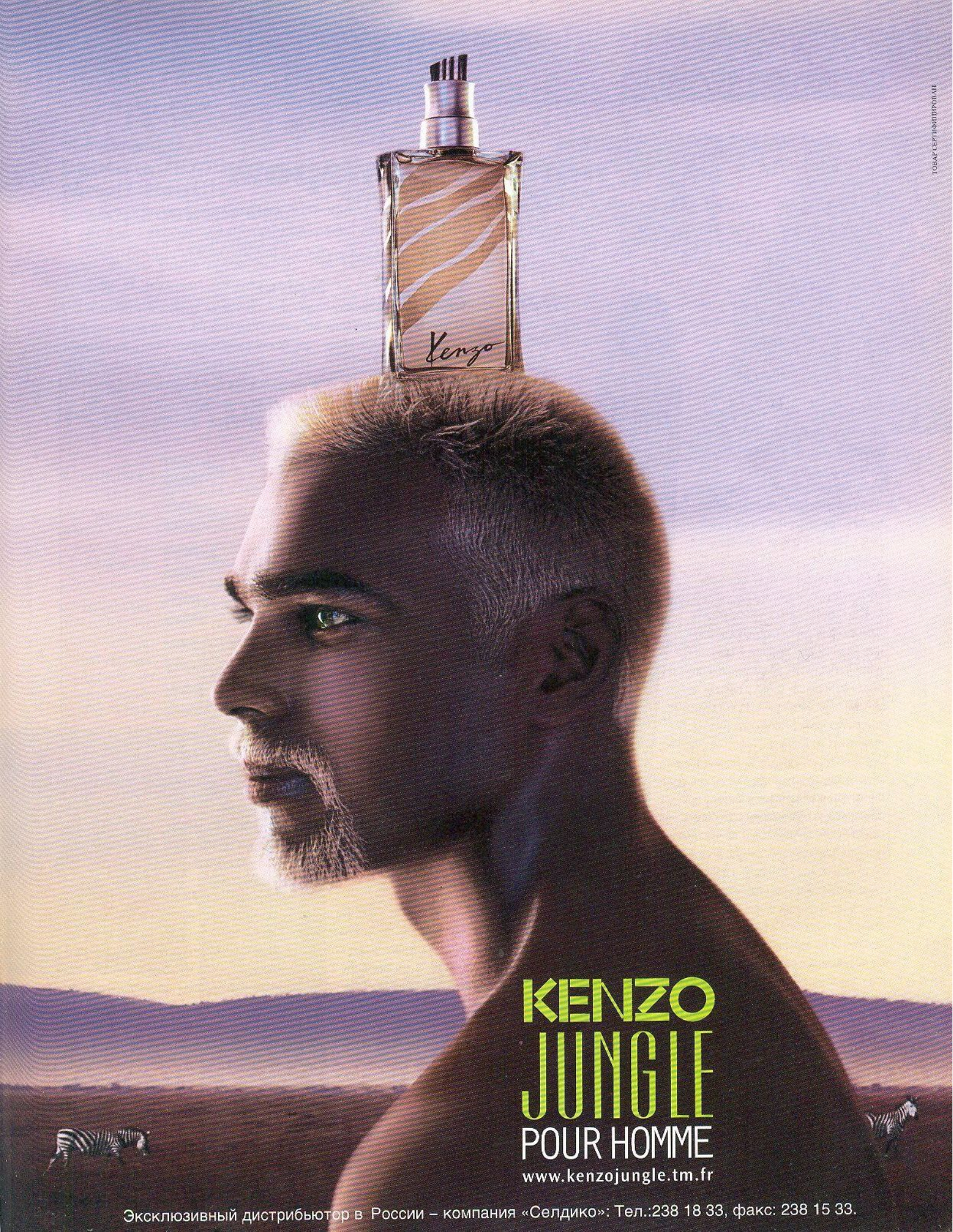
Клетчатка оптом

14 видов плодов и овощей с высоким содержанием клетчатки

Суточная норма потребления клетчатки составляет 20–35 г. Однако судорожно поедать зерно от тебя никто не требует: клетчатка присутствует в составе всех растений, а не только цельных зерен. Включив в рацион достаточное количество плодов и овощей, ты без особого труда наберешь положенную тебе норму. Поскольку по уровню содержания клетчатки продукты растительного происхождения существенно отличаются друг от друга, мы приводим здесь 14 различных видов.

Овощи	Порция	Содержание клетчатки, гр.
Тыква	1 чашка	9
Фасоль черная	1 чашка	8
Артишоки	1шт. средней величины	6
Турецкий горох	1/2 чашки	6
Фасоль обыкновенная	1/2 чашки	6
Картофель	1шт. средней величины	5
Горох	1/2 чашки	4

Плоды	Порция	Содержание клетчатки, гр.
Малина	1 чашка	8
Ежевика	1 чашка	7
Яблоки	1 крупное	6
Инжир	3 шт. средней величины	5
Груши	1 крупная	6
Черника	1 чашка	4
Манго	1 шт.	4



Эксклюзивный дистрибьютор в России – компания «Селдико»: Тел.:238 18 33, факс: 238 15 33.

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Се

Пн Вт Ср Чт Пт Сб В

Авторы: **Илья Кирданов, Тата Андриенкова**

Официальная статистика гласит, что постоянно проживающие вместе пары делают это *что-то* в среднем 2,3 раза в неделю. Я понимаю это так: два раза они предаются делу с полной отдачей, а в третий раз — кое-как. Едва спустя, ну, скажем, не рукава. С другой стороны, статистика — штука крайне запутанная, поэтому вполне может быть, что указанные 0,3 все пары отдают в копилку тех энергичных счастливчиков, которые каждый день способны находить для себя что-то новое в старом как мир мероприятии. Согласно той же медицинской статистике, ежедневный секс продлевает жизнь и молодость, благотворно влияет на работу сердца и гормональных желез, предохраняет человека одновременно от стресса, простуд и ожирения, в общем, является вещью чрезвычайно полезной. И, если мне не изменяет память, приятной. Почему же мы так часто лишаем себя этого великолепного лекарства? Откуда берутся эти маловразумительные 2,3 раза в неделю?

Причины разные. Мы слишком устаем на работе, мы так привыкли, мы, в конце концов, боимся превратить секс в механическую обязаловку, лишенную романтики и таинственности. И кроме того, ведь еще каждый раз надо уговаривать Ее!

Неделя — это очень много времени. За неделю можно жениться, покорить Эверест, устроить революцию в отдельно взятой стране или совершить какой-нибудь грандиозный проступок — например избавиться от гриппа. А еще за неделю можно семь раз того самого. Которое полезно для гормональных желез. Главное — подойти к делу с выдумкой, превращая каждый раз в нечто совершенно особенное.

«Многие люди считают естественным испытывать новые методы в своей работе. Однако в сексуальной жизни часто отказываются от новшеств и удовлетворяются привычными позами и ощущениями, обедняя и ограничивая таким образом важнейшую сторону своей жизни», — говорит доктор Уэстон, калифорнийский специалист-сексолог. «Между тем, разнообразие в сексе

Фото: ФОТОбанк

Когда у тебя постоянно под рукой есть женщина... Нет, не так. Наличие собственной женщины изначально предполагает... Белиберда какая-то... Если ты живешь с женщиной... впрочем, ведь она может и просто приходить в гости. Черт знает, как начать... Короче: если у тебя есть женщина, с ней нужно что-то делать.

КС 7 дней в неделю

является одним из важнейших условий прочности отношений и удовлетворенности обоих партнеров».

Исходя из рекомендаций доктора Уэстона, Men's Health разработал для тебя недельный сексуальный график с подробными инструкциями и оценками степени удовольствия для обоих партнеров — по шкале от ноля до десяти. Прожив в таком насыщенном ритме целую неделю, ты будешь приятно удивлен сразу несколькими результатами: а) у тебя улучшится самочувствие; б) у тебя улучшится настроение; в) твоя подруга превратится в нежное заботливое существо, взирающее на тебя с безграничной преданностью и восхищением.

P.S. Если пункт «в» отсутствует — повторяй заново вплоть до достижения положительного результата.

Понедельник

НА БОКУ

Понедельник — день тяжелый. Утомление берет свое и не надо его усугублять. Стоит заняться каким-нибудь легким и приятным делом.

☺ Как предложить, чтобы она согласилась: «Устала, да?! Ну иди сюда, давай как следует отдохнем вместе».

☹ Как предложить, чтобы она ни за что не согласилась: «Ладно, давай по-быстренькому. Только, чур, я носки снимать не буду!»

Удовольствие для тебя: 5
Удовольствие для нее: 4

Ты лежишь, прижимая ее спиной к своей груди. Движение партнеров происходит неспешно и естественно. Иногда приподнимайся, нависая над ней, — это обострит ощущения партнерши и отвлечет твое внимание от экрана, где началось спортивное обозрение. В положении «на боку» твои руки достаточно свободны — займи их делом. Особое внимание удели той области, где у женщин самое чувствительное место, — это не там, где ты подумал, а на шее, под затылком. Знаешь, почему кот держит кошку зубами за загривок? Чтобы она не убежала.

Женщине также очень нравится, когда ты легко водишь пальцем вокруг ее рта и касаешься им языка. Глубоко засовывать этот палец в горло не рекомендуется — организм партнерши может отреагировать неверно. Партнерше в позиции «на боку» будет намного легче двигаться, если ты станешь сам регулировать ее темп, положив ей руку на бедро.

Дополнительные инструкции. Если на твоей широкой груди вьется обильная поросль — то это твой звездный час. Именно в позиции «на боку» партнерша особенно возбуждается, ощущая спиной жесткую шерстку. Если же твоя грудь гладка и безволоса — не расстраивайся. Зато, завязывая галстук, ты не рискуешь вплести в строгий узел собственный непослушный мех. А в постели на крайний случай ты всегда можешь надеть шерстяную фуфайку.

Вторник

КЛАССИЧЕСКАЯ ПОЗИЦИЯ НОМЕР 1

Этой позиции западные пары всегда отдавали предпочтение, в отличие от Востока, где главенствовала «натуральная» позиция «мужчина сзади». В отдельные века и эпохи классическая позиция номер 1 была вообще единственным благопристойным способом сексуального общения, и любые отклонения уже котировались как сексуальное извращение. Католическая церковь также одобряла для брака только это положение, поскольку именно оно наиболее благоприятно для зачатия (сперма попадает глубоко в тело женщины и долго не выливается).

☺ Как предложить, чтобы она согласилась: «Давай заведем ребенка» (если ты женат). «Давай заведем музыку и будем целоваться до потери сознания» (если ты не женат). ▸

Ср

☹ Как предложить, чтобы она ни за что не согласилась: «Давай займемся сексом в классической позиции номер 1».

Удовольствие для тебя: 6,5

Удовольствие для нее: 5,5

Женщина лежит на спине, ее ноги разведены. Колени могут обхватывать твои бедра, увеличивая тем самым твой вес и способствуя наиболее энергичному и глубокому проникновению. Женщина может также положить ноги на твои плечи — в этом случае ощущения обоих партнеров намного усиливаются.

Дополнительные инструкции. Не забудь, что 10% женщин не в состоянии положить тебе ноги на плечи, поскольку их связки на это не рассчитаны. Возможно, что те хриплые крики, которые ты слышал в последний раз, свидетельствовали вовсе не о достижении ею блаженства. И плечи тебе исцарапали не от страсти, а поделом. Поэтому, если тебе так нравится эта позиция, придется каждый день занимать партнершу утренней гимнастикой, выбирая упражнения на растяжку. Через месяц интенсивных занятий девушка уже сможет и закинуть тебе ноги на плечи, и в случае чего не хуже Ван Дамма сунуть кому надо пяткой в репу.

Среда

СЕКС НА КУХОННОМ СТОЛЕ (или еще на чем-нибудь)

Пора сменить место действия. А кухонный стол хорош еще и тем, что, во-первых, он высокий (не придется все время провести на полусогнутых конечностях), а во-вторых, тем, что он обычно расположен рядом с запасами пищи, которую можно использовать и не по прямому назначению. Например, декорировать пупок партнерши веточкой петрушки и налить на ее соски по капельке варенья. Главное — не переусердствовать; обо всяких колбасках- сардельках лучше забыть — к чему тебе эта противоестественная конкуренция?

☺ Как предложить, чтобы она согласилась: Решительно смести посуду на пол и кинуть партнершу на стол.

☹ Как предложить, чтобы она ни за что не согласилась: Решительно смести посуду и кинуть партнершу попой на забытую вилку.

Удовольствие для тебя: 7

Удовольствие для нее: 7,5

Женщина лежит на спине. Ты стоишь между ее ног, придерживая ее руками за талию. Движения происходят как вперед-назад, так и вверх-вниз и влево-вправо. Подушка, подложенная под ее ягодицы, усилит ощущения обоих партнеров.

В этом положении женщина настолько ограничена в действии, что ей остается только довериться партнеру, а это рождает в ней усиленное чувство нежности к нему. Мужчина — чувствует себя безусловным хозяином положения.

Дополнительные инструкции. Эй, хозяин, ноги подбери — что они без дела болтаются? Как куда девать? На шею себе вешать, конечно.

Четверг

ОН СЗАДИ

Общемировое название этой позиции — «собачий стиль» — по-русски звучит как-то не очень. Что касается оригинального русского названия, то оно не то чтобы очень грубое, но грешит некоторой биологической отвлеченностью. Членистоногие это вообще не так делают.

☺ Как предложить, чтобы она согласилась: «Сейчас тебе будет очень хорошо».

☹ Как предложить, чтобы она ни за что не согласилась: «Вчера во дворе за помойкой два бульдога трахались. Мне тоже хочется».

Удовольствие для тебя: 7,5

Удовольствие для нее: 9,5

Ну да, не слишком романтично. Но и мужчины, и женщины одинаково любят эту позу. Мужчина стоит на коленях сзади партнерши, которая упирается в постель ладонями. Ритм задает мужчина, но женщина также ведет себя активно. Чем ближе к спине расположены половые органы женщины, тем удобнее эта позиция. Если же пенис все время выскакивает, значит, вагина расположена ближе к животу. Тогда надо положить партнершу на постель грудью — так она сможет лучше удерживать тебя. Чтобы добавить задушевности и нежности в этот энергичный процесс, приляг грудью на спину партнерши, только не наваливайся всем весом, а то у нее могут и копытца разъехаться, что чревато травмами связок.

Дополнительные инструкции. Стоя на четвереньках, женщины часто переживают, что их грудь в этот момент выглядит не так сексуально, как хотелось бы. Кроме того, большая грудь может начать побаливать от постоянной тряски. Поэтому, если она оставила на себе лифчик, — не торопись его стаскивать. Если лифчика нет, ты можешь подложить под грудь партнерши большую подушку — так будет удобнее.

Также учти, что, согласно законам пневматики, в таком положении ты легко можешь накачать воздух внутрь — это не доставляет боли, но беспокоит партнершу. Воздух может вырываться наружу (с довольно резким звуком) как во время акта, так и после него. Смущаться не стоит, на-

Фото: Leslie Sponseller/Tony Stone Images

оборот, есть чему радоваться — если это случается, значит, ваши тела очень хорошо подходят друг другу.

Пятница

КЛАССИЧЕСКАЯ ПОЗИЦИЯ НОМЕР 2

Почти то же самое, что во вторник. Почти, да не совсем. Что, уже устал? Подбодрись, завтра выходной. И не только на работе.

☺ Как предложить, чтобы она согласилась: Никак. Просто сделай это.

☹ Как предложить, чтобы она ни за что не согласилась: «Не знаю, стоит ли такой фригидной особе, как ты, пятый день подряд заниматься сексом».

Удовольствие для тебя: 5,5

Удовольствие для нее: 6

Партнерша лежит на спине, ее ноги сдвинуты вместе, в то время как твои лежат по бокам. Ты не сможешь проникать глубоко, зато твои движения будут постоянно стимулировать ее клитор — что особенно существенно для тех женщин, у которых клиторальный оргазм бывает чаще вагинального.

Женщины в этой позиции достигают оргазма исключительно быстро и регулируют процесс, то сжимая, то расслабляя ноги. Мужчины же могут прислушаться к дополнительным ощущениям, которые вызываются тесным контактом пениса с волосками на лобке партнерши.

Дополнительные инструкции. Иногда подобный тесный контакт может привести к микротравмам и крайне болезненным ощущениям. Избежать этого помогает презерватив.

Суббота

НАЕЗДНИЦА

Ну что же, ты заслужил небольшой отдых. Пора передать бразды правления в хрупкие женские руки и посмотреть, что из этого получится.

☺ Как предложить, чтобы она согласилась: «Делай со мной что хочешь. Я полностью принадлежу тебе».

☹ Как предложить, чтобы она ни за что не согласилась: «Делай со мной что хочешь. Я все равно не проснусь».

Удовольствие для тебя: 5,5

Удовольствие для нее: 6,5

Ты лежишь на удобном диване, как лежал весь день до этого. Только в чуть более открытом виде. Женщина сверху активно практикуется в верховой езде. Ты, впрочем, также принимаешь в этом участие по мере сил — приподнимаешься, двигаешься, ласкаешь ее грудь, говоришь всякие добрые слова.

Женщина в этом положении полностью контролирует ситуацию и легко достигает оргазма. Нужно только учесть, что, если полностью пустить процесс на самотек, то можно заполучить травму пениса, поскольку женщины никогда не смогут по-настоящему понять, какая это хрупкая и нежная вещь. В их представлении пенис связан с чем-то мощным и несокрушимым, поэтому энергичные наездницы часто рвут узду, загоняют до полусмерти и излишне активно пришпоривают. Так что ты тоже не слишком расслабляйся: придерживая отважную всадницу за бедра, ты не ограничишь ее свободы, но убережешь себя от возможных неприятностей.

Дополнительные инструкции. Если женщина разворачивается на 180° — лицом к твоим ногам, — головка пениса меняет свое положение и женщина испытывает новые, часто более сильные и приятные ощущения. А перед тобой открываются исключительно любопытные виды. Однако в этом положении риск травмы еще более возрастает.

Воскресенье

СТОЯ

Очень трудоемкая позиция, требующая хорошей физической подготовки.

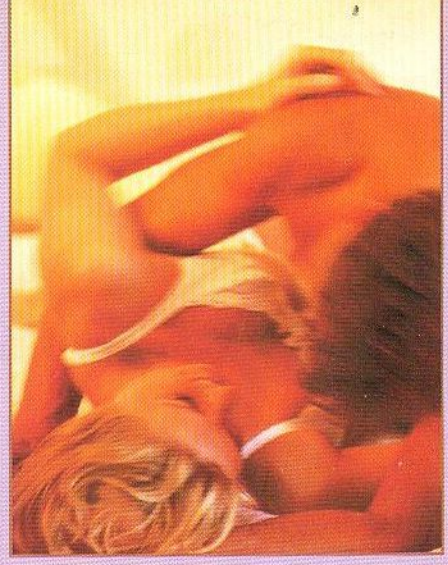
☺ Как предложить, чтобы она согласилась: «Зачем нам кровать? Я могу держать тебя на руках бесконечно долго».

☹ Как предложить, чтобы она ни за что не согласилась: «Давай посмотрим, могу ли я еще заниматься с тобой сексом стоя или тебе уже пора подумать о диете».

Удовольствие для тебя: 2,5

Удовольствие для нее: 5

Ну вот, ты взглянул на коэффициент удовольствия и решил, что овчинка



выделки не стоит. А как насчет радости победы над собой? А произвести на нее впечатление? И вообще: воскресенье, вы вышли на финишную прямую, так почему бы не завершить ее отчаянным рывком?

Возможно, ты не сможешь достичь оргазма, зато какое моральное удовлетворение! К тому же позиция стоя — идеальный способ заняться сексом там, где его иметь не полагается: на улице, в лифте, в гостях, удалившись на несколько минут в ванную комнату. Ощущение риска и опасности способно раззадорить настолько, что мгновенно забываешь о стреноживших тебя брюках.

Если женщина с тебя ростом, она вполне может стоять сама. Если же она ниже (или выше), то одно из двух — либо ты заработаешь судороги икроножных мышц, либо возьмешь женщину на руки, посадив ее себе на бедра. Не стоит полагаться на собственную выносливость и брать вес целиком на себя — прислони партнершу спиной к стене, так ты будешь более свободен. Двигай, в основном, не телом, но руками, приподнимая и опуская ее бедра. Хорошо, если она держится за твои плечи, плохо — если за шею, так как на шее много важных артерий, которые тебе еще пригодятся.

Дополнительные инструкции. Это — одна из самых сложных и коварных позиций. Любое неверное движение может оказаться очень болезненным — поэтому тебе нужно двигаться в куда более медленном темпе, чем ты привык.

Удачи тебе, герой! Радуйся, завтра — снова понедельник. MH

Фото: ©RUFIN

Не дай себя уволить!

Автор: **Дмитрий Ловковский**

«Работа не волк, в лес не убежит» — устаревшая поговорка, в России она больше не действует. Хоть и не волк, а приходится держать за хвост обеими руками, иначе непременно удерет. Еще одна народная поговорка звучит теперь по-другому: «Сколько работу ни корми, она все в лес смотрит». Только не говори, что тема безработицы для нашего журнала чужая. Еще как наша!

Даже не сама безработица, а одна лишь ее угроза способна превратить здорового молодого мужчину в жалкого инвалида. Постоянный, изнуряющий стресс отнимает силы, окрашивает окружающий мир в серые тона, превращает жизнь в убогое существование. Ах зачем я на свет появился, ах зачем меня мать родила? — вопрошают слабые духом и пытаются найти ответ в стакане или в открытом окне девятого этажа. Но ведь ты, наш любезный читатель, вовсе не из их числа. Для того ты и взял в руки правильный журнал для мужчин, чтобы найти верные ответы на самые жесткие вопросы.

Реальный мир несравненно развесистее, сочнее и богаче той его модели, которая выстраивается в нашем утомленном борьбой за выживание сознании. Если окружающая действительность кажется серой и безрадостной, это го-

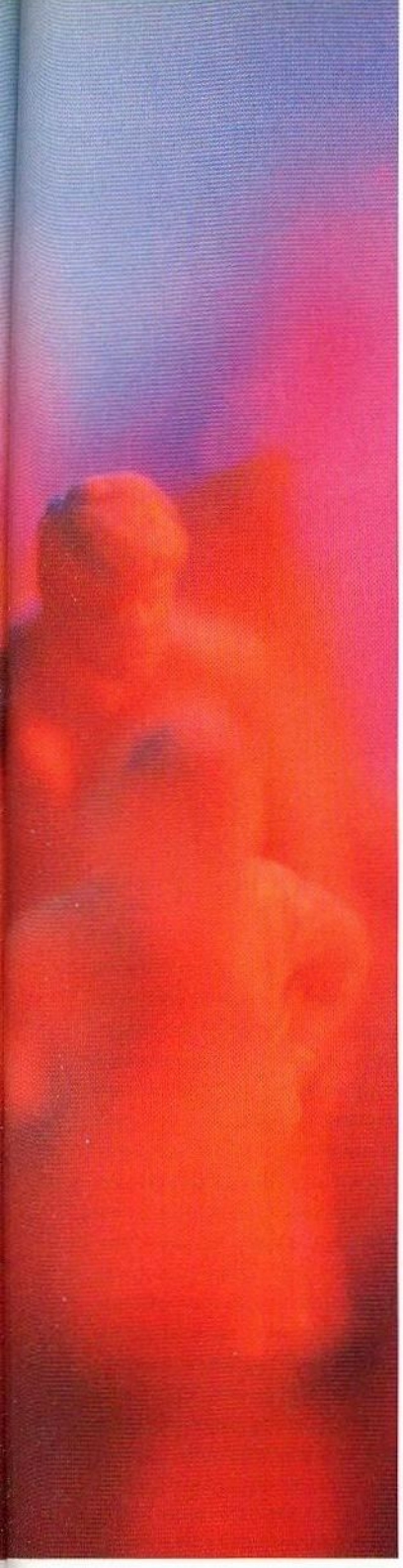


Фото: ФОТОбанк

ворит лишь о том, что твои представления о мире устарели, как допотопный черно-белый телевизор с экраном величиной в ладошку. Пора его менять на широкоэкранный, цветной и со стереозвуком. Тем более что он достанется тебе почти что даром. Всего лишь потратить несколько минут, чтобы прочитать эту статью, немного пошевелить мозгами и убедиться, что обо всем этом ты и сам давно догадывался, просто не знал, как красиво про это сказать. Не успеешь испугаться, как наш опыт и знания уже станут твоими.

Хомут по шее

Чем человек отличается от рабочей лошади? Только тем, что сам выбирает себе хомут. Все остальные различия несущественны и непринципиальны.

Рассудительные и предусмотрительные люди стараются обезопасить себя от потери работы заранее, в юношеском возрасте. Когда еще только обдумывают свое будущее житье и выбирают профессию. На самом деле это напрасные затраты умственной энергии — никто не знает, какая ситуация на рынке труда сложится через десять или двадцать лет. Дефицитная ныне специальность может стать никому не нужной.

Есть только два верных способа выбора профессии. Первый — следовать по стопам своих родителей: они и советом помогут, и легкий старт обеспечат. Второй — выбирать дело, руководствуясь только собственными интересами и вкусами. Нравится профессия водителя мусоровоза — стань им! Что бы потом ни случилось, жизнь прошла не зря — ты занимался любимым делом.

Особо хороши так называемые свободные профессии — обладатель любой из них может зарабатывать себе на жизнь, не числясь ни в какой конторе и не имея над собой начальства, а значит, не ведая угрозы увольнения. Журналисты, художники, писатели и музыканты — все они способны выбирать, сидеть ли им в золотой клетке на твердом окладе или летать свободной птичкой на вольных хлебах. Сытой жизни не обещаю, но без работы не останешься никогда: будешь творить в стол, в чулан, на чердак — для будущих поколений... Как говорил своим подчиненным главный редактор одного крупного издания, журналисту зарплата не нужна — он ведь любимым делом занимается, и сам еще должен за это приплачивать.

Выбор профессии, как выбор жены, — дело хитрое, молодому человеку с ним справиться трудно, немудрено и ошибиться. Главное — вовремя ошибку признать и исправить. Поменять профессию никогда не поздно. Автор теории долголетия, профессор Роберт Уолфорд (Robert Wallford) настоятельно рекомендовал менять род занятий в возрасте 60-65 лет после выхода на пенсию. Но тебе совсем необязательно ждать так долго, можешь сделать это прямо сейчас.

Даже в нашей небогатой стране есть достаточно широкие возможности для людей, желающих чему-нибудь научиться. Конечно, придется напрягать извилины, овладевать новыми навыками, а для этого понадобится как минимум встать с дивана. Тебя это не пугает, не так ли?

Держи крепко

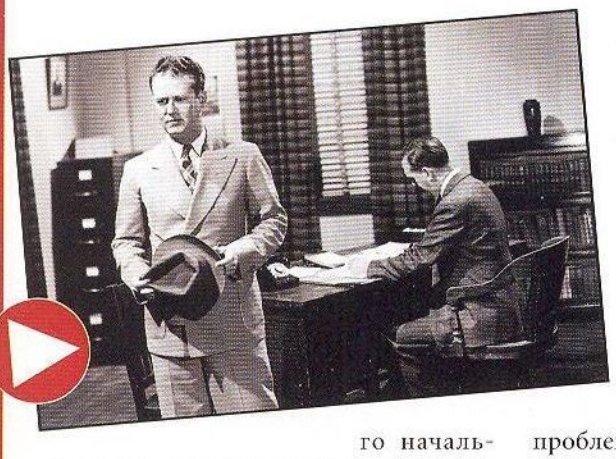
Перефразируем старую истину, высказанную еще в Библии: у работающего прибавится работы. Самые большие шансы найти работу у того, у кого она уже есть. Человек, лишившийся места, всегда вызывает смутные подозрения у нанимателя, к тому же значительно приятнее переманить ценного сотрудника у конкурента, чем брать никому не нужного безработного. Поэтому главная задача при поиске новой вакансии — не потерять старую.

В последнее время в прессе много пишут о том, как поймать свою администрацию на нарушении КЗОТа и тем самым помешать ей себя уволить. Глупости! КЗОТ знать полезно, однако это вряд ли поможет. Администрация покряхтит, потужится и... уволит тебя в полном соответствии с законом. Или создаст такие «комфортные» условия работы, что пожалеешь о своем юридическом превосходстве и будешь рад унести ноги.

Значительно интереснее, когда у начальства просто не возникает мысли избавиться именно от тебя. Задача не из легких. Однако сама ее постановка способствует интенсивному внутреннему росту и личному самосовершенствованию. Стань лучше, и администрация не захочет с тобой расставаться.

Ориентировка на местности

Хорошо тем, у кого один-единственный начальник — к нему легко приспособиться и привыкнуть. Хуже тем, у ко- ▸



го начальников много. В идеале: поддерживать ровные отношения со всеми. Увы, боссы часто грызутся между собой, и поддержание одинаково добрых отношений со всеми потребует высочайшей дипломатичности и умения выходить сухим из самых запутанных интриг. Со временем ты наберешь необходимое для этого мастерство, а пока можешь воспользоваться более простым способом. Постарайся определить, кто из руководителей в фирме принимает окончательное решение об увольнении сотрудников, чье мнение на этот счет будет наиболее весомым. Вот с ним-то нельзя портить отношений ни при каких обстоятельствах и во время конфликтов следует занимать его сторону. Ну а если ошибся и поставил не на того коня, утешайся тем, что даже матерые интриганы дают иногда маху. В следующий раз ты непременно угадаешь и поставишь на того.

Хвали босса

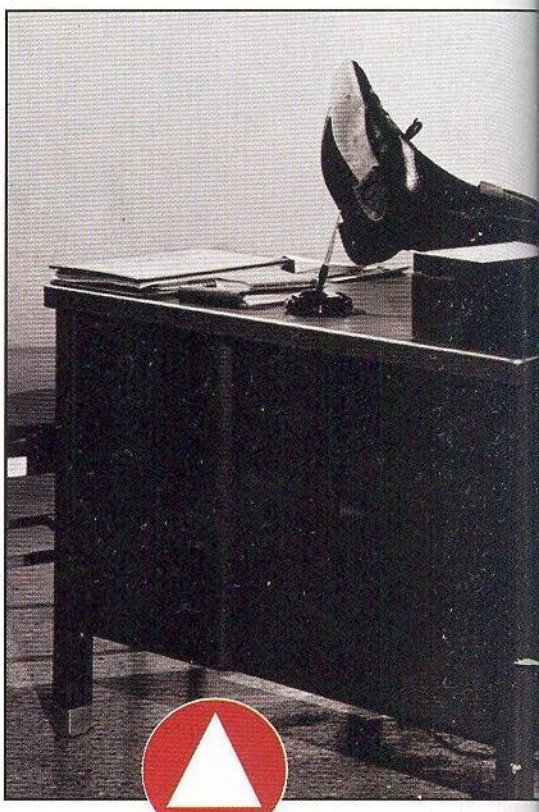
Лесть и подхалимаж — испытанные средства налаживания отношений с начальством. Чем ниже компетентность твоего руководителя, чем он глупее, тем более охотно он будет заглатывать похвалы в свой адрес. Однако не перестарайся — перейдя грань разумного, ты рискуешь вызвать к себе недоверие и подозрительность. Имей в виду, что некоторые начальники только строят из себя дурачков в отношениях с сотрудниками, а на самом деле вполне сносно соображают. И способны критически оценивать свою руководящую деятельность. В любом случае в выражении любви и уважения к начальству надо быть искренним и знать меру, иначе добьешься прямо противоположного результата.

Лучше воздерживаться от лобовых комплиментов в адрес его руководящей деятельности. Похвали лучше его новый галстук. Поинтересуйся, где он купил такие замечательные ботинки. Спрашивай его мнение по текущим политическим проблемам. Почаще советуйся по вопросам, не имеющим отношения к работе («Иван Иванович! Вы так глубоко разбираетесь в медицине! Подскажите, как избавиться от простуды!» и т.д. и т.п.). Наконец, терпеливо выслушивай его замечания в свой адрес, смотри преданно как собака в глаза и поддакивай, поддакивай... Скоро тебе надоест такая собачья жизнь, и ты уволишься сам.

Заткни свой фонтан

Если у тебя есть фонтан, заткни его — дай фонтану отдохнуть. Афоризм Козьмы Пруткова не потерял актуальности. Во времена кризиса и массовых увольнений следует довольствоваться малым — не надо качать права, даже если их у тебя с избытком. Страви избыточное давление своих прав куда-нибудь в безопасное место, так будет спокойнее.

К примеру, закон запрещает работать без отпуска. Однако что-то не припомню ни одного случая, чтобы где-то кого-то уволили за нарушение этого закона. Зато не раз бывало, когда сотрудник уходил отдыхать, а в его отсутствие босс обнаруживал, как хорошо стало без него в конторе. Поэтому отдыхай прямо на работе: сиди и держи свой стул обеими руками. Можно даже проводить увлекательные соревнования между сотрудниками — нечто вроде бега в мешках — гонки на стульях.

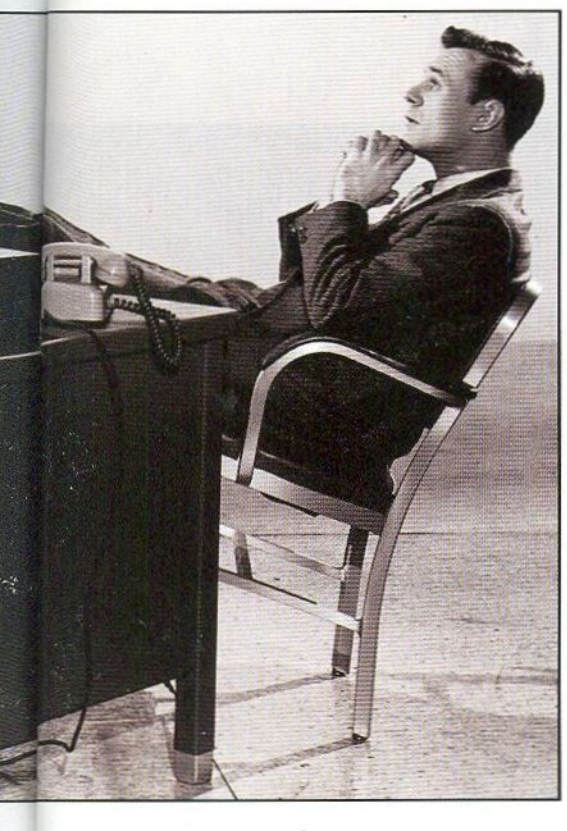


Отправляться в отпуск надо одновременно с начальством. Этот совет полезен всем, а не только тем, кто состоит с администрацией в интимных отношениях. Уходить на отдых надо так, чтобы все понимали твою незаменимость. На худой конец, на вопрос о том, почему ты не уходишь в отпуск, скажи начальнику: «Ну что Вы, Иван Иванович! У меня столько работы, столько работы! Как же я могу все бросить!» Вот увидишь, он поверит.

Люби, но не теряй головы

Прости, что повторяю прописные истины, но не могу удержаться. Лучше всего работа спорится у того, кому она нравится, кто вкалывает не за деньги, а за интерес в самом прямом и добром смысле этого слова. Начальнику видно, кто получает удовольствие от работы, а кто лишь отсиживает от звонка до звонка. Известны, правда, случаи, когда увольняли не самых последних профессионалов, оставляя при этом лентяев. Так что одно лишь трепетное отно-

Фото: The Image Bank



шение к делу не может уберечь от увольнения. Все-таки на службе мы проводим чуть ли не треть нашей жизни, поэтому стремление начальства окружать себя удобными людьми вполне понятно. Впрочем, даже если сотрудник знает свое дело и не создает проблем руководству, он не может считать себя полностью застрахованным от увольнения. Его уволят, но — в последнюю очередь.

Служебное рвение держи в строгих рамках. Не показывай начальнику, что владеешь предметом значительно лучше его, даже если это на самом деле так. Не обращайся через его голову к вышестоящим боссам. Иначе он решит, что ты метишь в его кресло, и тогда твоя песенка спета.

Будь дипломатом и по совместительству разведчиком-нелегалом в тылу врага. Изучай своего шефа. Примечай его слабости и пороки, учись прогнозировать поступки. Будь с ним тактичным — не говори ему в глаза (и за глаза тоже), что он старый пердун, которому давно пора на помойку. Постарайся чисто по-человечески его понять — это не только важно с точки зрения сохранения работы, но и полезно для обогащения жизненного опыта. Это сделает тебя мудрее.

Заграница нам поможет

Собери вещички и отправляйся на два-три месяца за границу на стажировку. Европейский Союз выделил немало денег на образование наших менеджеров. Не теряйся, урви себе кусочек европейского пирога. (Для справок: (095)234-0658, pipeu@online.ru) Мало того что ты как следует отдохнешь от начальства, но еще и сможешь повысить на халяву свой профессиональный уровень.

Вкалывай!

Нормальный начальник всегда лентяй. Делает все для того, чтобы работу выполняли его подчиненные, а он сам отдыхал. Иначе зачем он лез по головам наверх?

Инициатива должна быть умеренной и аккуратной. Хороший сотрудник сам себе ищет занятие, а не пристает с дурацкими вопросами к шефу. А вот готовую работу надо обязательно ему показать, чтобы он сделал ценные замечания, внес поправки и реализовал тем самым свое высокое предназначение. Работники, которые ждут от руководителя фронта работ, а потом стараются держать результаты труда подальше от начальственных глаз, — первые кандидаты на увольнение.

Больше шансов сохранить место у тех работников, кто готов за прежнюю зарплату делать больше, совмещая свои непосредственные обязанности с функциями уже уволенных. Крепкие орешки, привыкшие работать в строгом соответствии с должностной инструкцией и отбивать любые предложения к увеличению нагрузки, кажутся старомодными. Осваивай смежные специальности, совершенствуй профессиональное мастерство — рано или поздно это зачтется и принесет свои сочные плоды. Если и не на этом месте работы, то на другом точно.

В конце концов, тебе самому решать, приспосабливаться к опавшим по осени условиям жизни и работы или становиться в позу обиженного судьбой. Что ни говори, а человеческое достоинство работающему сохранить значительно проще, чем безработному.

Как уволиться?

Если тебе глубоко противно все, что написано в этой статье, если ты уже устал ненавидеть свою работу, если сидя на рабочем месте ты мечтаешь лишь о том, как завалишься дома на диван с бутылкой пива и будешь переключать каналы своего телевизора, вот тебе несколько очень полезных советов. Последовав им, ты можешь быть уверенным — тебя уволят. Причем без всякого шума.

Язык твой — друг твой

Не упускай случая пожаловаться на босса. Особенно, при большом скоплении коллег. Например, в курилке или столовой. Рано или поздно среди присутствующих окажется стукач, который услужливо передаст твои слова начальству. А если повезет, еще и приукрасит. Твоя цель — создать себе репутацию человека склочного и неуживчивого. От такого типа любой начальник постарается избавиться как можно скорее.

Чем хуже, тем лучше

Тут все проще простого: чем хуже ты выглядишь, тем легче тебе будет вызвать антипатию окружающих, в том числе и своего шефа. Перестань чистить зубы по утрам, мыть руки перед едой, принимать душ. Не брейся, отпусти длинные волосы и прекрати стирать рубашки.

Тихой сапой

Постарайся ничего не делать вовремя. Теряй важные бумаги. Желательно в самый неподходящий момент. Однако будь осторожен — не переусердствуй. Иначе тебя могут уволить просто по статье. А тогда не видать тебе выходного пособия как своих ушей.

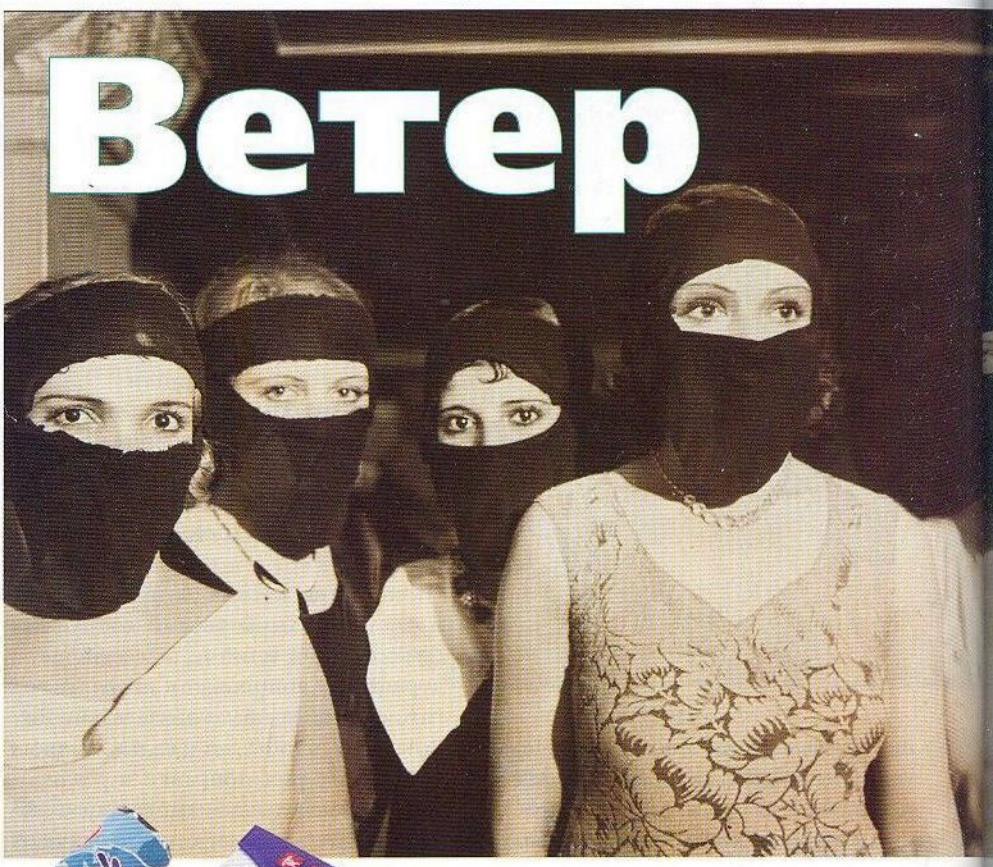
Как с гуся вода

Когда твой начальник снова и снова будет делать тебе замечания (а потом и многозначительные предупреждения), не лезь на рожон. Извиняйся. Скажи, что хотел как лучше. Пусть он в конце концов поймет, что ты — безнадежный случай.

Уйди красиво

Когда, наконец, шеф вызовет тебя для последнего большого разговора, сдержи счастливую улыбку. Наоборот, сделай вид, что чертовски сожалеешь о случившемся. При этом выскажи понимание. Мол, сам вижу — не справился. Если можешь, пусти слезу. В конце разговора вскользь упомяни о компенсации. Потом крепко пожми его руку и дуй домой. Ты свободен!

Ветер



Утром она мягко отодвинула тебя в сторону: «Сейчас не время целоваться, милый. Я тороплюсь...» Приехав на работу, ты с порога услышал: «Коллега, жвачку не хотите? Кстати, у меня есть знакомый дантист, могу дать вам его телефон...» А когда ты покупал в магазине апельсины, продавщица издевательски подмигнула: «Молодой человек, а вот еще чесночку свеженького не желаете?» Нет, ни твоя девушка, ни Петрович из отдела сбыта, ни продавщица не входили в преступный сговор с целью свести тебя с ума. Всему виной дурной запах изо рта. Твоего рта.

Автор: **Константин Синебродов**

Надо сказать, что тебе повезло. Нет, правда! Обнаружить у себя несвежее дыхание не так-то просто. Человек обычно не замечает запахов, исходящих от его тела. Так что если кто-то дал тебе понять, что изо рта у тебя плохо пахнет, скажи спасибо — сам ты вряд ли заметил бы. И не расстраивайся, время от времени это случается со всеми. В большинстве случаев чтобы избавиться от плохого запаха изо рта, достаточно всего лишь почистить зубы. Впрочем, по мнению стоматологов Влада Сойфера и Сандипа Митала из Американского Медицинского Центра в Москве, для многих (от 10 до 15% людей) все не так просто — причиной несвежего дыхания оказываются хронические заболевания. «Этим утром, — рассказывает доктор Сойфер, — я принимал молодого человека, довольно известную поп-звезду. Двадцать восемь лет, не был у дантиста Бог знает сколько, выкуривает больше пачки в день. Зубы у него сохранились на редкость хорошо, но запах изо рта — это что-то! Я у него спросил: «Вы знаете, что у вас плохо пахнет изо рта?» Как он обиделся... Словами не передать!»

Выходит, что одна из главных трудностей в лечении несвежего дыхания — помочь человеку осознать, что у него изо рта плохо пахнет? «Точно! — соглашается доктор Сойфер. — Некоторые пациенты приходят и жалуются на какой-то неприятный привкус во рту. Они или стесняются рассказать мне о своей проблеме, или просто не понимают, в чем дело. Несвежее дыхание — крайне деликатная проблема. Люди весьма неохотно признаются самим себе, что с ротовой полостью у них не все в порядке. А ведь это может отразиться и на личной жизни страдальца, и на карьере». Впрочем, частенько людям кажется, что у них плохо пахнет изо рта, хотя на самом деле все в порядке.

Откуда ветер дует?

В 90% случаев плохой запах изо рта обусловлен болезнями ротовой полости, а не желудка, как это принято считать. Его вызывают анаэробные бактерии, которые накапливаются между зубами и деснами, а также в трещинках на языке. Чаще всего плохой запах изо рта бывает у людей, страдающих заболеваниями десен. Разлагая белки мертвых клеток и остатков пищи во рту, бактерии выделяют сернистый газ. Тот самый газ, благодаря которому тухлые яйца

Фото: Essamba Arts

С ПОМОЙКИ

приобретают свой непередаваемый «аромат». В нормальных условиях количества слюны в полости рта бывает достаточно, чтобы справиться с этими бактериями, но во время сна или при неумеренном употреблении кофе и алкоголя происходит обезвоживание организма. Слюна вырабатывается в меньших количествах, а значит, бактерии не вымываются из ротовой полости. То же самое происходит, если ты очень долго говоришь, выполняешь тяжелую физическую работу или внезапно пробуждаешься. Доктор Митал рассказывает: «У меня был пациент, адвокат по профессии, который обычно ничего не ел в течение всего рабочего дня. Ни завтрака, ни обеда — только кофе. Море кофе. Запах изо рта у него был ужасный — хоть тараканов мори. Когда мы порекомендовали ему съедать на завтрак хотя бы немного фруктов, а в середине дня пару бутербродов, дела быстро пошли на поправку».

В 10% случаев несвежее дыхание не связано с болезнями ротовой полости и объясняется более сложными медицинскими проблемами. Например, диабетики часто не догадываются о наличии у них болезни, но имеют при этом нездоровые десны. Дурной запах изо рта может появляться и у пациентов с больными почками или печенью.

Как избавиться от помойки во рту?

Определи масштабы бедствия. Проверить чистоту дыхания можно самому. Для этого проведи языком по внутренней части запястья, подожди, пока слюна высохнет, и понюхай. Можно попробовать и более надежный способ: возьми чистую салфетку, положи ее на язык как можно ближе к основанию, сними, дай слюне высохнуть, а затем понюхай. Если пахнет лимонным пирогом (или что ты там ел в последний раз?) — брось беспокоиться и почитай другую статью. Если несет, как из мусоропровода, — читай дальше.

Обратись к зубному врачу. Это вообще признак цивилизованного человека — регулярно навещать дантиста. Входишь в кабинет и небрежно так говоришь: «Скажите, доктор, у меня изо рта не пахнет?» Сразу иди к стоматологу, если во время или после чистки зубов у тебя начинают кровоточить десны. Это верный показатель того, что во рту у тебя не все в порядке.

Почисть язык и десны. Поскольку найти специальный скребок для чистки языка непросто, воспользуйся обыкновенной чайной ложкой. Выполняй операцию с особой осторожностью и не увлекайся такой дезинфекцией.

Обнови зубные пломбы. Если пломбы износились и шатаются, в них будут скапливаться остатки пищи. А значит, и анаэробные бактерии не заставят себя ждать.

Не употребляй в пищу лук и чеснок. И острыми соусами не злоупотребляй. Сократи потребление кофе и алкоголя, поскольку они осушают ротовую полость. Недостаток слюны приводит к образованию неприятного запаха. Обрати также внимание на то, что многие популярные полоскания для рта выпускаются на спиртовой основе и вместо «свежего, чистого дыхания» могут вызвать прямо противоположный эффект.

Не кури. Сам знаешь почему.

Почаще пользуйся щеткой и ниткой. Не забывай ежедневно чистить зубы как минимум дважды в день по три минуты. Именно чистка зубов должна стать твоим последним делом перед отходом ко сну. Ну или предпоследним.

Доктор Сойфер рекомендует пациентам пользоваться пастой «Рембрандт», которая содержит пероксид карбамида. Это вещество выделяет во время чистки зубов значительное количество кислорода, а он, в свою очередь, убивает анаэробные бактерии — источник неприятного запаха. И не забывай про пространство между зубами — бактерии очень любят там селиться. Чистить просто: наматываешь 20 см вощеной нитки на большие пальцы обеих рук и аккуратно вводишь нитку между зубами. Три-четыре не очень резких движения вперед-назад — и готово!

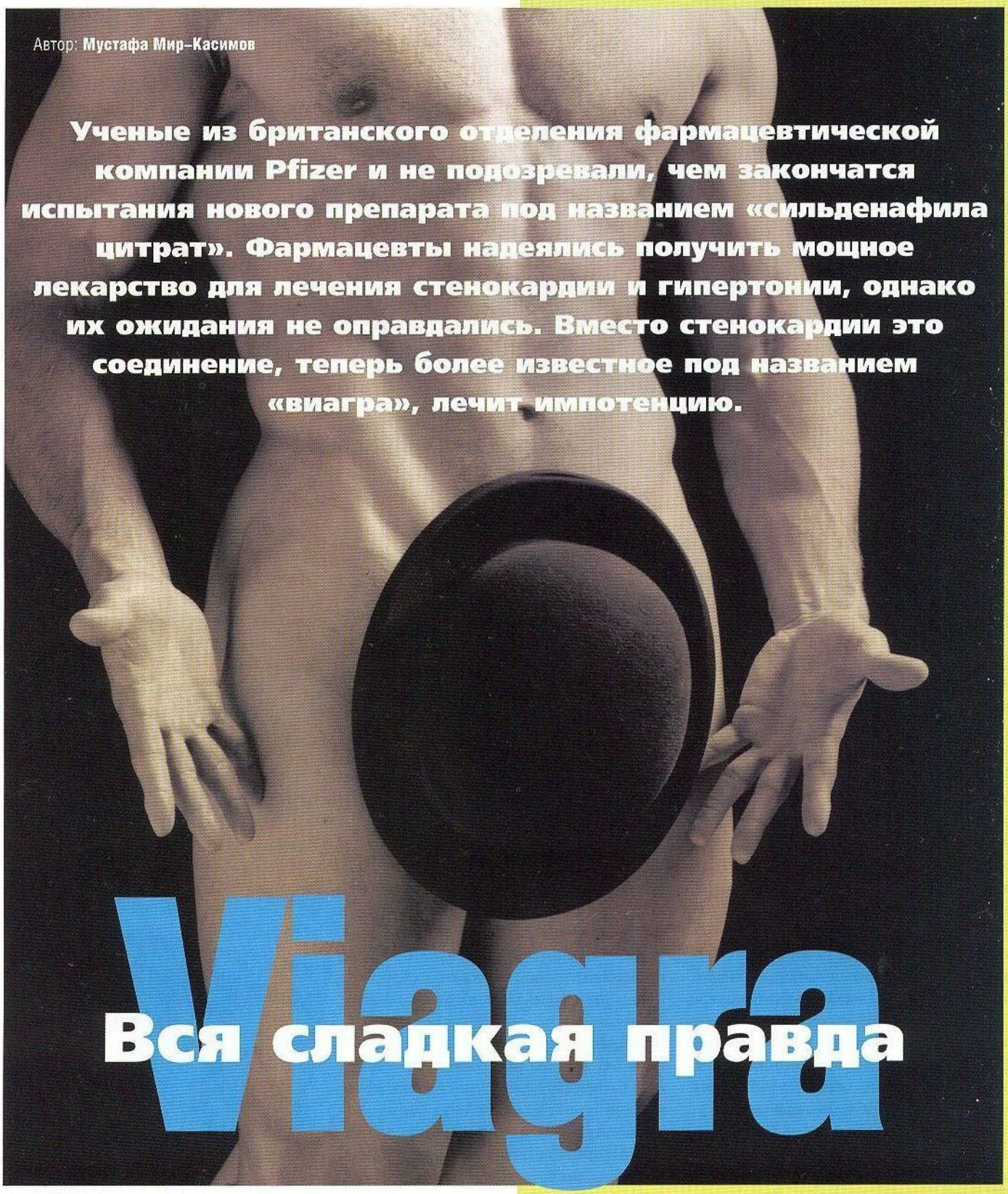
По телевидению бесконечно рекламируют всевозможные «облегчители понимания» на мятной основе. Не клюй на эту удочку — любая жвачка освежает дыхание на тридцать-сорок минут максимум. Чистить зубы эффективней, а главное полезней.

Запах алкоголя

Не думай, что, сжевав полпачки самой ядреной резинки, ты полностью отобьешь запах выпивки. Дело в том, что, помимо стандартных путей, алкоголь выводится из организма через легкие. А это значит, что источник алкогольного амбре не во рту, а гораздо глубже. И милицейская «трубочка» его сразу заметит.

Срочный поцелуй

Что делать, если к стоматологу ты сходить еще не успел, на жвачку денег нет, а от этого поцелуя зависит слишком много? Пожуй веточку петрушки — она великолепно освежает дыхание.



Автор: **Мустафа Мир-Касимов**

Ученые из британского отделения фармацевтической компании Pfizer и не подозревали, чем закончатся испытания нового препарата под названием «сильденафила цитрат». Фармацевты надеялись получить мощное лекарство для лечения стенокардии и гипертонии, однако их ожидания не оправдались. Вместо стенокардии это соединение, теперь более известное под названием «виагра», лечит импотенцию.

Viagra

Вся сладкая правда

Фото: Jason Bell

В науке так бывает довольно часто — рентгеновские лучи тоже были открыты благодаря случайной ошибке лаборанта. И за их открытие, кстати, тоже была получена Нобелевская премия.

Импотенция, или, выражаясь медицинским языком, эректильная дисфункция — это проблема, а не страшилка из анекдотов. И как любая настоящая проблема она серьезна, сложна и, увы, довольно-таки распространена. По данным многочисленных исследований, от эректильной дисфункции в той или иной форме страдает около 52% мужчин в возрасте старше 40 лет. Кстати, в нашей стране мужчины, всерьез озабоченные нарушениями потенции, часто значительно моложе. Это — тенденция и притом весьма неприятная.

Импотенция: факторы риска

- Неумеренное употребление алкоголя
- Курение
- Употребление гормональных препаратов (в том числе — стероидов), транквилизаторов, антидепрессантов
- Болезни предстательной железы (простатит)
- Травмы позвоночника
- Депрессия

Устройство подъемника

Эрекция — достаточно мудреная физиологическая функция. Итак, первым делом центральная нервная система реагирует на визуальный или тактильный контакт с «объектом вожделения». Через нервы мозг посылает сигнал к гениталиям, специальные ткани полового члена (кавернозные тела) расслабляются, и через расширившиеся артерии увеличивается поступление крови в пенис. Одновременно вены, которые отвечают за отток крови из пениса, сжимаются, и — вот она, эрекция. Кавернозные тела остаются наполненными кровью до тех пор, пока мозг не пошлет новый сигнал к оттоку крови.

Даже из этого весьма примитивного описания понятно, насколько уязвим этот механизм. Достаточно хотя бы одному из звеньев цепочки дать сбой, как все последующие перестанут работать.

Полный самых нерадостных мыслей, ты лежишь лицом к стенке, а она тебя утешает. И правильно делает — с кем не бывает. Случайный сбой в появлении или поддержании эрекции время от времени случается практически у всех мужчин. Скорее всего, ты устал, неважно себя чувствуешь или просто-напросто перебрал лишнего в гостях. Другое дело, если не получается хронически. Причины возникновения настоящей импотенции могут быть самыми разными: например, мозг не посылает сигнал возбуждения или повреждены нервы, которые этот сигнал должны передавать. Но чаще всего «поломка» случается именно в пенисе: либо поражены артерии, через которые приливает кровь, либо вырабатывается слишком мало вещества, которое отвечает за расширение этих артерий.

Эрекция без шприца и иголки

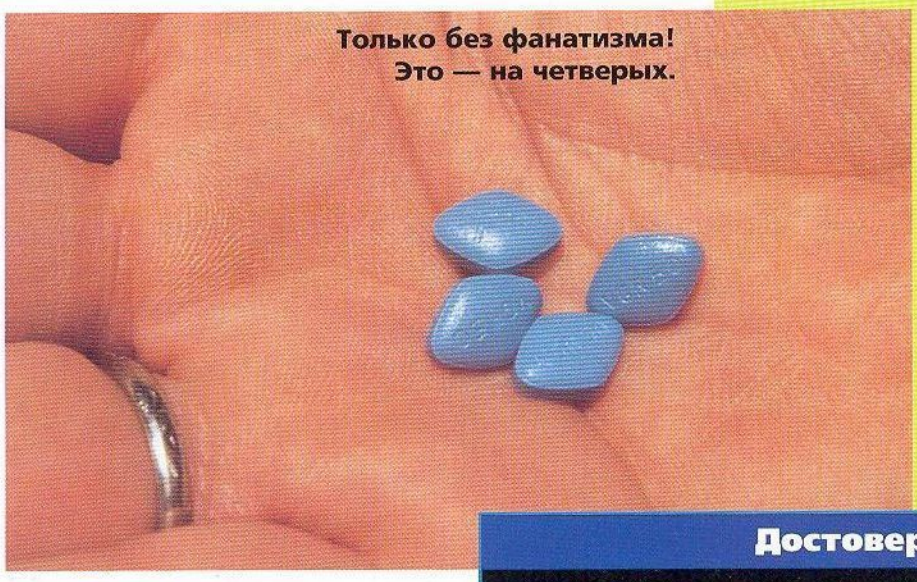
До появления виагры мужчине, попавшему в капкан импотенции, приходилось довольно туго. Хорошо, если после курса психотерапии и лечения сопутствующих болезней нормальная эрекция восстанавливалась. А если нет? На вооружении врачей были уколы в пенис или капсулы, которые нужно было вводить в уретру, — и то и другое непосредственно перед половым актом. Еще можно было сделать весьма дорогое протезирование пениса или очень непростую микрохирургическую операцию.

И тут, впервые в истории медицины, на помощь пришла таблетка, способная вызывать эрекцию. Уникальность виагры в том, что она воздействует на естественные рычаги в механизме возникновения эрекции, увеличивая их эффективность. Это значит, что она лишь способствует появлению эрекции при наличии сексуального стимула. В этом ее коренное отличие от инъекций лекарственных препаратов, вызывающих, если можно так выразиться, «насильственную» эрекцию, для которой абсолютно не важно, есть сексуальный стимул (объект) или нет. Виагра действует деликатно, не заставляя, а помогая эрекции возникнуть. И та появляется так же, как в здоровом организме, — под влиянием сексуального стимула и так же, как в здоровом, но уже удовлетворенном организме, пропадает.

Наши органы и ткани содержат уникальную молекулу с очень простой химической структурой — NO (окись азота). Помимо множества других функций, она участвует в запуске механизма эрекции. Виагра способна приостанавливать распад биологически активного вещества, образующегося под влиянием окиси азота, приводя к его накоплению в тканях полового члена, а значит, восстанавливает нормальную работу твоего «подъемника».

Важно и то, что эти голубые таблетки продолжают сохранять свою активность в течение нескольких часов после приема, позволяя пенису легко и свободно принимать боевую стойку при очередном возбуждении. И так может повторяться несколько раз. ▸

Фото: ФОТОбанк, иллюстрация Влад Лесников



Только без фанатизма! Это — на четверых.

ми доктора понимают неспособность заниматься сексом в течение шести месяцев и более.

Специалисты фирмы Pfizer подчеркивают: «Здоровым считается тот, у кого регулярно возникает и сохраняется эрекция, позволяя ему вступать в половые сношения и успешно завершать их. Виагра не только возвращает страдающих нарушением эрекции к норме или, по крайней мере, обеспечивает сдвиг в этом направлении, но и способствует эрекции у тех, кто исходно здоров». Тем не менее, часто можно услышать разговоры о том, что некий

Достоверный факт:

Виагра помогает в восьми случаях из десяти. Это было установлено в ходе четырехлетних клинических испытаний на 4000 мужчин.

Всегда ли помогает виагра?

Лекарства от всех бед, конечно же, не существует. Эректильная дисфункция может иметь в своей основе очень разные, порой почти не связанные между собой причины. У одного источником неприятностей является недолеченный простатит, у другого импотенция имеет психологические основы.

Как ты понимаешь, никакое лекарство не может действовать на всех уровнях, то есть не всегда может помочь. Именно по этой причине во всех цивилизованных странах виагра продается только по рецепту врача. В России, по идее, тоже. Но... только по идее.

Нужна ли тебе голубая таблетка?

Случайные трудности с эрекцией бывают у всех. И хвататься за виагру при первом и возможно единственном в твоей жизни «проколе» — наверное не стоит. Другое дело, если ты заметил участившиеся эпизоды «несостоятельности», превращающиеся в систему. Проще говоря, ты не нуждаешься в виагре, если у тебя нет **хронических** проблем с эрекцией. Кстати, под хроническими проблемами имярек, не имевший в прошлом никаких проблем с эрекцией, проглотив виагру, превратился на многие часы в сексуального марафонца, не знающего усталости. По мнению отчаянных добровольцев из нашей редакции, рискнувших опробовать препарат в деле, слухи не беспочвенны, хотя и сильно преувеличены.

На сегодняшний день нет никаких данных, что прием здоровыми людьми виагры (без сочетания с другими препаратами) может привести к каким-либо осложнениям. Но

Ложка дегтя: побочные эффекты при приеме виагры

Головная боль Один из десяти мужчин после приема виагры некоторое время испытывает головную боль. Чем выше доза, тем головная боль сильнее.

Временное расстройство цветового восприятия Трое из ста мужчин испытывали временное нарушение цветового восприятия (синий или зеленый туман перед глазами; помехи, как на экране телевизора).

Дискомфорт Употреблявшие виагру отмечали временное покраснение лица и шеи, неприятные ощущения в животе, слабость в ногах, сыпь на коже. Все вышеперечисленные симптомы быстро проходят.

Летальный исход К моменту подготовки этой статьи к печати в США было выписано 4 миллиона рецептов и продано 40 миллионов таблеток виагры. Среди принимавших виагру американцев зарегистрировано 130 случаев смерти. Средний возраст умерших — 55 лет. Прямой связи между приемом виагры и зарегистрированными смертельными исходами не обнаружено.

Фото: ФОТОбанк David Howells/Sipa Sel, иллюстрация Влад Лесников

стоит помнить, что любое лекарство — это активное химическое соединение, которое не может быть абсолютно безвредным. А поэтому каждое лекарственное вещество имеет строгие показания и противопоказания к применению и обладает побочными эффектами. Короче говоря, прежде чем глотать таблетку виагры и становиться половым терминатором, поговори с доктором.

Убойные смеси

Виагру ни в коем случае нельзя принимать вместе с нитроглицерином и другими нитрат-содержащими препаратами (они же «периферические вазодилататоры» для лечения стенокардии). Это может закончиться плачевно. Так что, если от долгой любовной игры защемило сердце, лучше просто прерваться, а в крайнем случае вызвать доктора.

Возле некоторых молодежных клубов Лондона, Нью-Йорка, Парижа и Берлина одно время дежурили неотложки. Дело в том, что молодежь стала мешать популярный экстази с виагрой. Иногда даже у двадцатилетних ребят это заканчивалось сердечным приступом.

Вещества типа экстази вообще принимать не стоит, а смешивать с ними виагру — последнее дело, которое в действительности может стать самым последним. Что касается алкоголя, то медики не рекомендуют употреблять его перед сексуальным контактом, а уж сочетать с лекарствами — тем более. И хотя, по правде говоря, на сегодняшний день нет убедительных данных о нежелательных эффектах при смешивании алкоголя с виагрой, твои изыскания будут носить характер эксперимента на самом себе.

Почем пучок?

Цены на виагру колеблются от $15 до $30 за таблетку. Обрати внимание на дозировку: бывают таблетки по 25, 50 и 100 мг. Как легко догадаться, последние содержат в своем составе больше активного вещества и работают сильнее. Однако начинать лечение обычно рекомендуют с дозы 50 мг и увеличивать ее до 100 или уменьшать до 25 в зависимости от эффекта. Впрочем, сколько лекарства надо принимать в твоем случае, тебе лучше расскажет доктор. Кстати, средние общемировые цены на виагру в дозировке 50 мг находятся в пределах $20-$40 за одну таблетку. Да, ребята, за удовольствие надо платить.

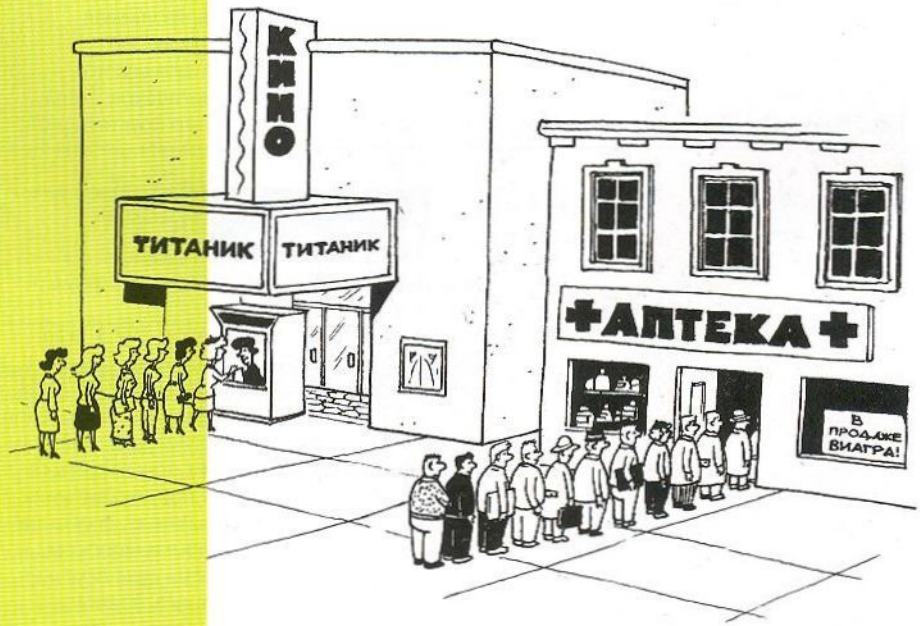
Помощь не за горами

Ни в коем случае не принимай виагру без консультации специалиста. Если доктор сочтет необходимым, он выдаст тебе рецепт. Кстати, чаще всего виагру выписывает врач-уролог. Его ты можешь найти почти в любой поликлинике или медицинском центре. Кроме того, ряд крупных московских клиник в ноябре 1998 года начал клинические испытания виагры. В частности, отдел хирургии сосудов и сексопатологии Московской Медицинской Академии им. И.М.Сеченова под руководством профессора Г.С.Кротовского; урологическая клиника Московской Медицинской Академии (профессор Ю.Г.Аляев); клиника урологии Московского стоматологического института (профессор О.Б.Лоран). В общем, если эректильная дисфункция приперла тебя к стенке, не паникуй — без помощи ты не останешься. Есть и доктора, и лекарство. MH

Несовместимые с виагрой лекарства

Прием виагры с нитрат-содержащими сердечными препаратами может вызвать резкое падение артериального давления и, как следствие, смерть. При получении рецепта на виагру обязательно перечисли врачу все лекарства, которые ты регулярно принимаешь. Узнай, нельзя ли тебе перейти на препараты, которые не содержат органических нитратов. Нижеперечисленные лекарства при совместном приеме с виагрой могут быть смертельно опасны:

- ⚠ **Нитроглицерин-содержащие: депонит, минитран, нитрек, тридил и им подобные.**
- ⚠ **Эритритил тетранитрат-содержащие: кардилат и ему подобные**
- ⚠ **Изосорбит мононитрат-содерщащие: имдур, исмо, монокет и им подобные**
- ⚠ **Изосорбит динитрат-содержащие: динитрат-СР, изобид, изордил, изордил тембидс, изосорбит динитрат, изосорбит динитрат ЛА, изосорбит динитрат СА и им подобные**
- ⚠ **Пентаэритритол тетранитрат-содержащие: перитрат, перитрат СА и им подобные.**



Завтрак космополита

Завтраки бывают разные: французский (кофе, круассан), английский (овсянка, чай), немецкий (яичница, ветчина, пиво). Мы же, реализуя свой интернационализм и тягу к здоровому образу жизни, остановимся на сухих космополитических завтраках.

Мюсли тропические SANTIVERI

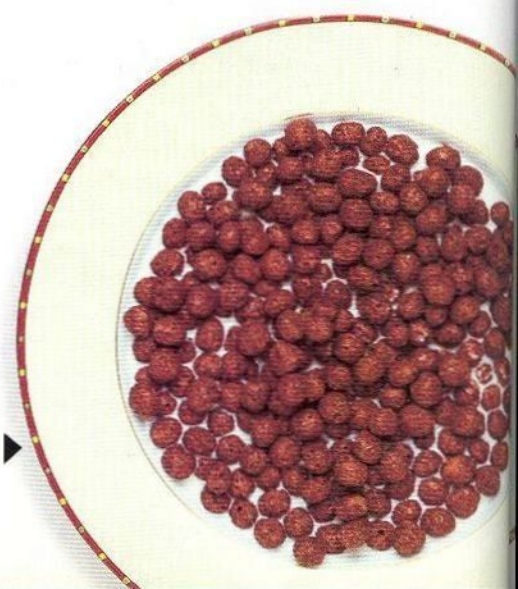
Овсяные, пшеничные и ржаные хлопья, изюм, ананас, папайя, манго.
В 1 тарелке (50 г) содержится:
161 ккал; жиры — 0,95 г; белки — 5,5 г; углеводы — 32,85 г; клетчатка — 5,0 г.
Завтрак не содержит сахара, что вполне компенсируется присутствием экзотических фруктов, благодаря которым его можно отнести к деликатесным. Перед употреблением заправить молоком, йогуртом, а тем, кто любит пожирнее и погуще, — сливками (вкусно, но не полезно!)

Хрустящие кукурузные хлопья KELLOGS

В 1 тарелке (50 г) содержится:
185 ккал; жир — 0,35 г; белки — 4,0 г; углеводы — 41,5 г; витамины B1, B2, B6, B12; никотиновая, фолиевая кислота; железо.
Классические хлопья для аскетов — несладкие, без добавок (орехов, меда, фруктов и т.д.), но зато хрустящие и с массой витаминов. Перед едой их заливают молоком, соком, йогуртом. Гурманы могут добавить в тарелку свежие фрукты. Мелко порубленная колбаса гораздо хуже. Кукурузные хлопья обладают потрясающим свойством вызывать чувство сытости и в мясных добавках не нуждаются.

Готовый завтрак с шоколадом NESQUIK NESTLE

Рис, кукуруза, сахар, какао-порошок, фруктоза, ванилин.
В 1 тарелке (50 г) содержится: 197,5 ккал; жир — 2,2 г; белок — 2,05 г; углеводы — 42,45 г; клетчатка — 1,15 г; витамины C, B1, B2, B6, B12; фолиевая, пантотеновая, никотиновая кислота; железо, натрий.
Это завтрак для тех, кто хочет подсластить себе утро и получить хорошую порцию витаминов. Залей коричневые, ароматные, слегка напоминающие комбикорм шарики молоком, лучше обезжиренным. А теперь ешь: вкус — шоколадный, а калорий немного. Класс!



Мюсли без сахара ALPEN

Цельная пшеница, овсяные хлопья, изюм, сухое обезжиренное молоко, сухая сыворотка, измельченные лесные орехи и миндаль, солодовый экстракт, соль.
В 1 тарелке (50 г) содержится:
178,5 ккал; жиры — 3,55 г; белки — 6,05 г, углеводы — 30,65 г; клетчатка — 4,5 г; натрий.

Рекомендуется добавлять теплое или холодное молоко — это уж кому как нравится. Входящие в смесь лесные орехи и особенно миндаль в состоянии усилить твою дееспособность на весь рабочий день. А отужинав мюсли, ты и в ночные часы будешь весьма активен.

Обезжиренная смесь–мюсли с фруктами 7 MORNINGS

Овсяные и пшеничные хлопья, мед, изюм, сушеные ломтики банана и яблока, кукурузные хлопья, зерна пшеницы, семечки подсолнуха, семена кунжута.
В 1 тарелке (50 г) содержится:
225 ккал; жиры — 10,0 г; белки — 5,0 г; углеводы — 29 г.
Эта смесь — мощное многокомпонентное утреннее топливо, словно специально придуманное для мужчин. Кстати, кунжутное семя в сочетании с медом удлиняет жизнь, в том числе и половую, что подтверждено древневосточными теориями. Замешиваешь на молоке, йогурте или кефире, начинаешь отсчет и полетел.

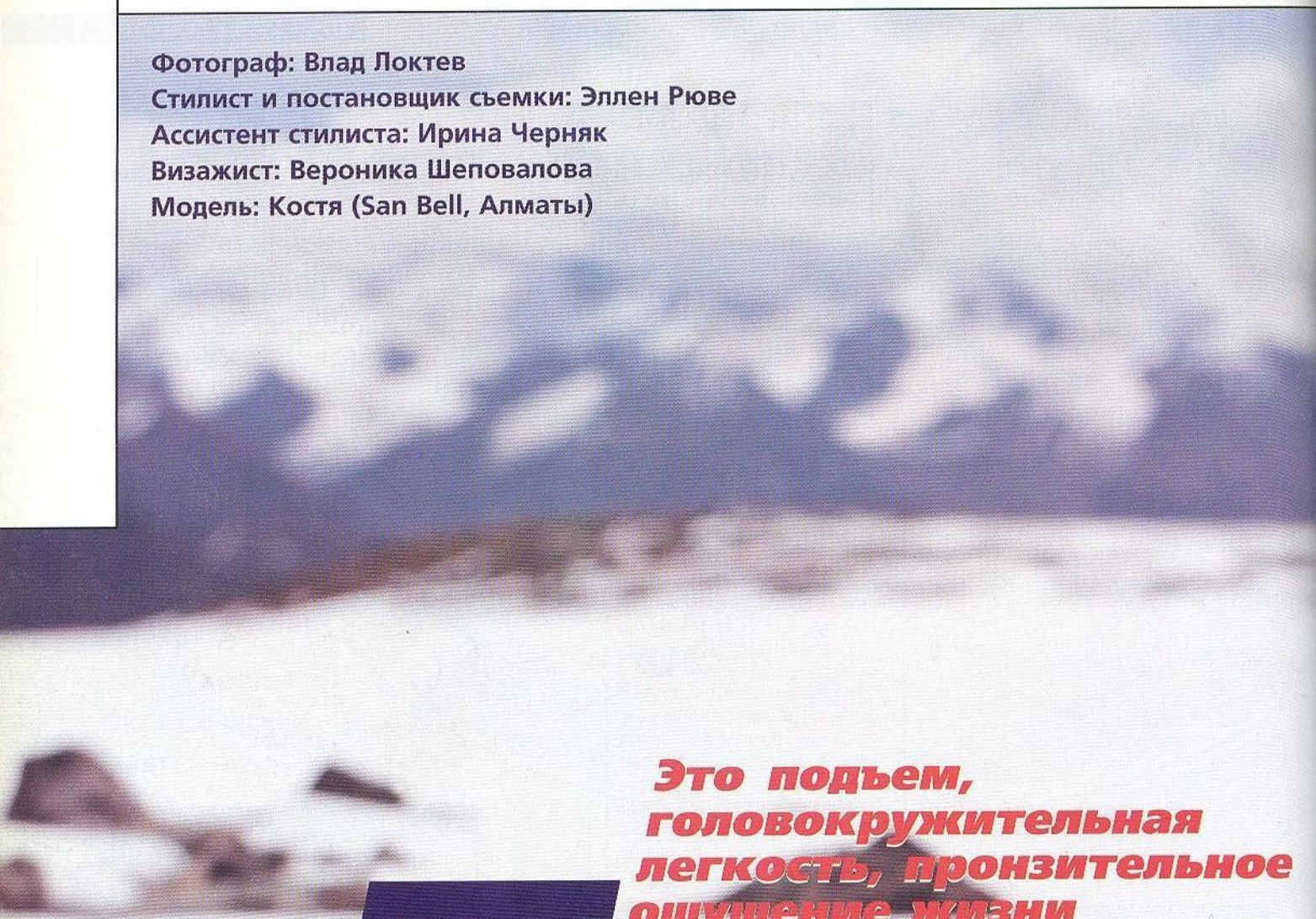
Сухой завтрак «ПЛАСТИНКИ ПШЕНИЧНЫЕ КРЕКЕР»

Пшеница, экстракт солодовый, соль, подсластители.
В 1 тарелке (50 г) содержится:
181,5 ккал, жир — 0,3 г; белок — 6,35 г; углеводы — 38,4 г; клетчатка — 0,9 г; витамины B1, B2; никотиновая кислота.
Отечественный сухой завтрак, не содержащий сахара. Возможно, он несколько уступает в оформлении упаковки и неброскости ее содержимого своим собратьям, однако его калорийность ниже, кроме того, он содержит отруби, а это весьма важно для хорошего пищеварения.

Хрустящие мюсли VITALIS DR.OETKER

Овсяные хлопья из цельных зерен, растительное масло, проращенные зерна пшеницы, пшеничная мука, глюкозный сироп, мед, поваренная соль, ванилин.
В 1 тарелке (50 г) содержится:
204 ккал, клетчатка — 2,3 г; жиры — 7,1 г; белки — 4,5 г; углеводы — 30,5 г; натрий, магний, железо.

В этом завтраке есть изюминка и не одна, что очень скрашивает зерновой букет. Проростки пшеницы, кстати, содержат вещества, обладающие сперматогенными свойствами, и повышают сексуальную активность. Перед поеданием залей теплым молоком, кефиром или йогуртом. Мюсли, как и хлопья, не варят!

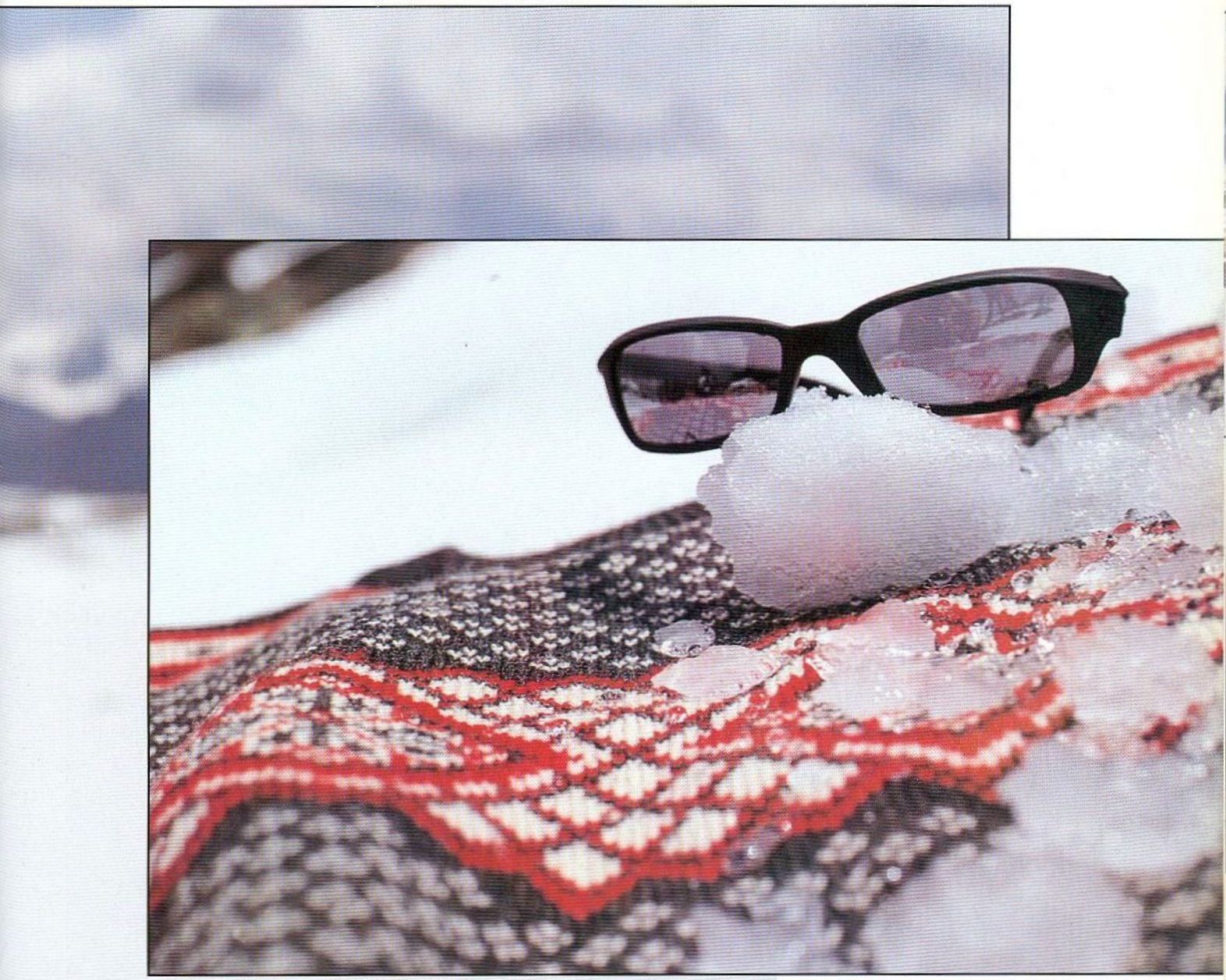


Фотограф: Влад Локтев
Стилист и постановщик съемки: Эллен Рюве
Ассистент стилиста: Ирина Черняк
Визажист: Вероника Шеповалова
Модель: Костя (San Bell, Алматы)

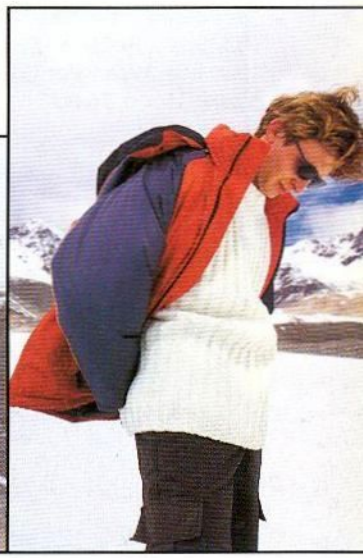
Это подъем, головокружительная легкость, пронзительное ощущение жизни

Пик формы

За прекрасную организацию поездки в Казахстан благодарим модельное агентство San Bell и лично г-жу Алену Ривлину (Республика Казахстан, Алматы, Жибек Жолы, 76, офис 411, тел. (3272) 33-1-53), национальную авиакомпанию Air Kazakstan (Республика Казахстан, Алматы, ул. Огарева, 14, тел./факс (3272) 57-2982, 57-2503; представительство в Москве: Хитровский пер., 3/1, тел. 916-3262) и гостиницу «Сонар» (Республика Казахстан, Алматы, ул. Крючкова, 12 (угол пр. Достык), тел./факс (3272) 54-2381, 54-1550)



Джемпер с рисунком, **Peak Performance, $129;** очки, **Hugo Boss.**

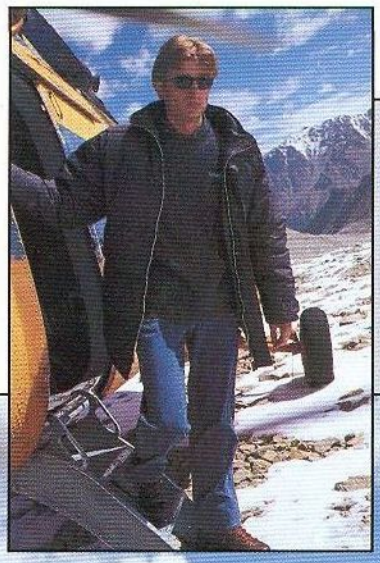


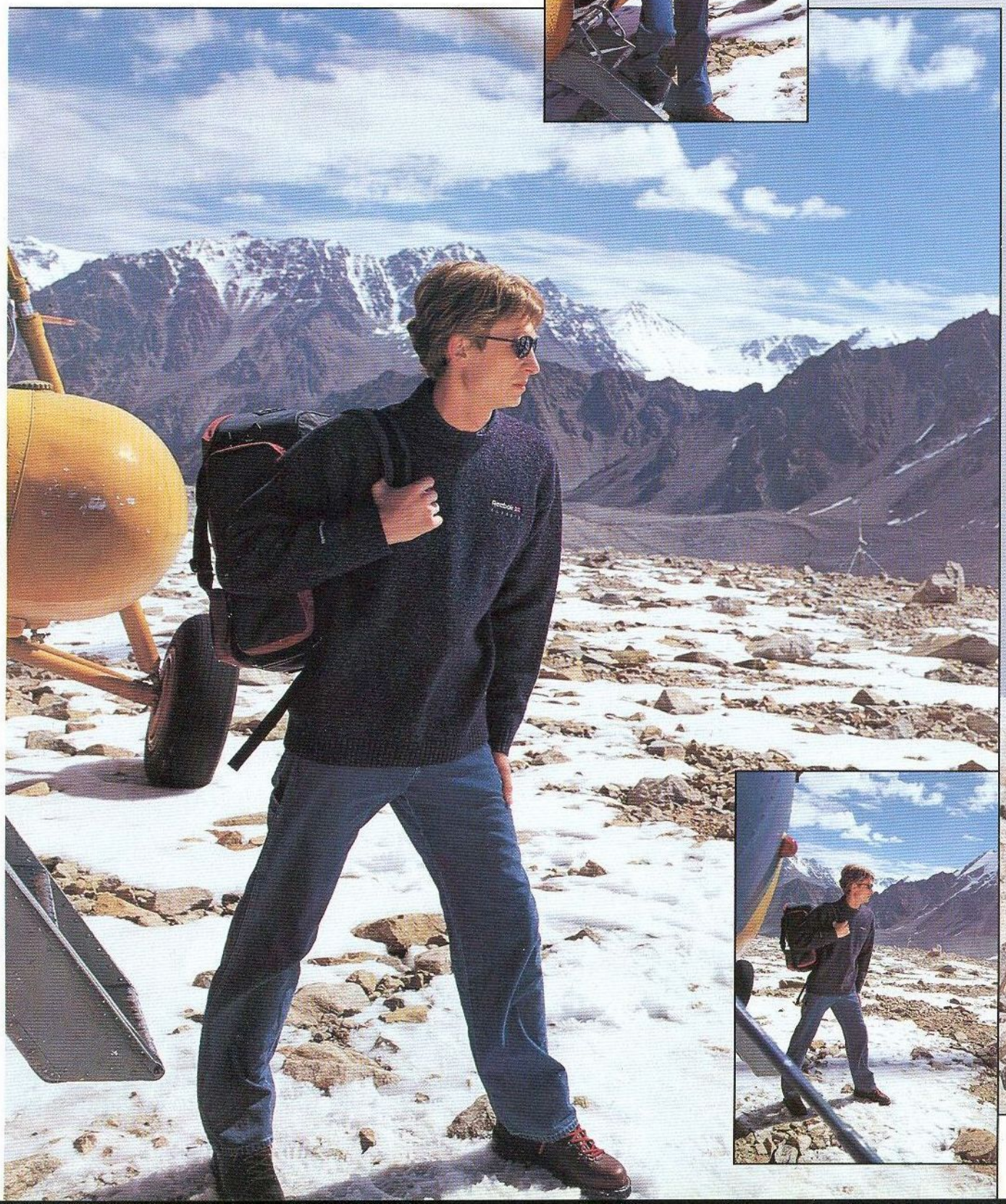
НА ЛЕВОЙ СТРАНИЦЕ:
Брюки с накладными карманами, **Tommy Hilfiger, $89;**
свитер, **Chevignon, $120;**
куртка, **Mexx, $229;**
ботинки, **Cat Footwear;**
очки, **Hugo Boss.**

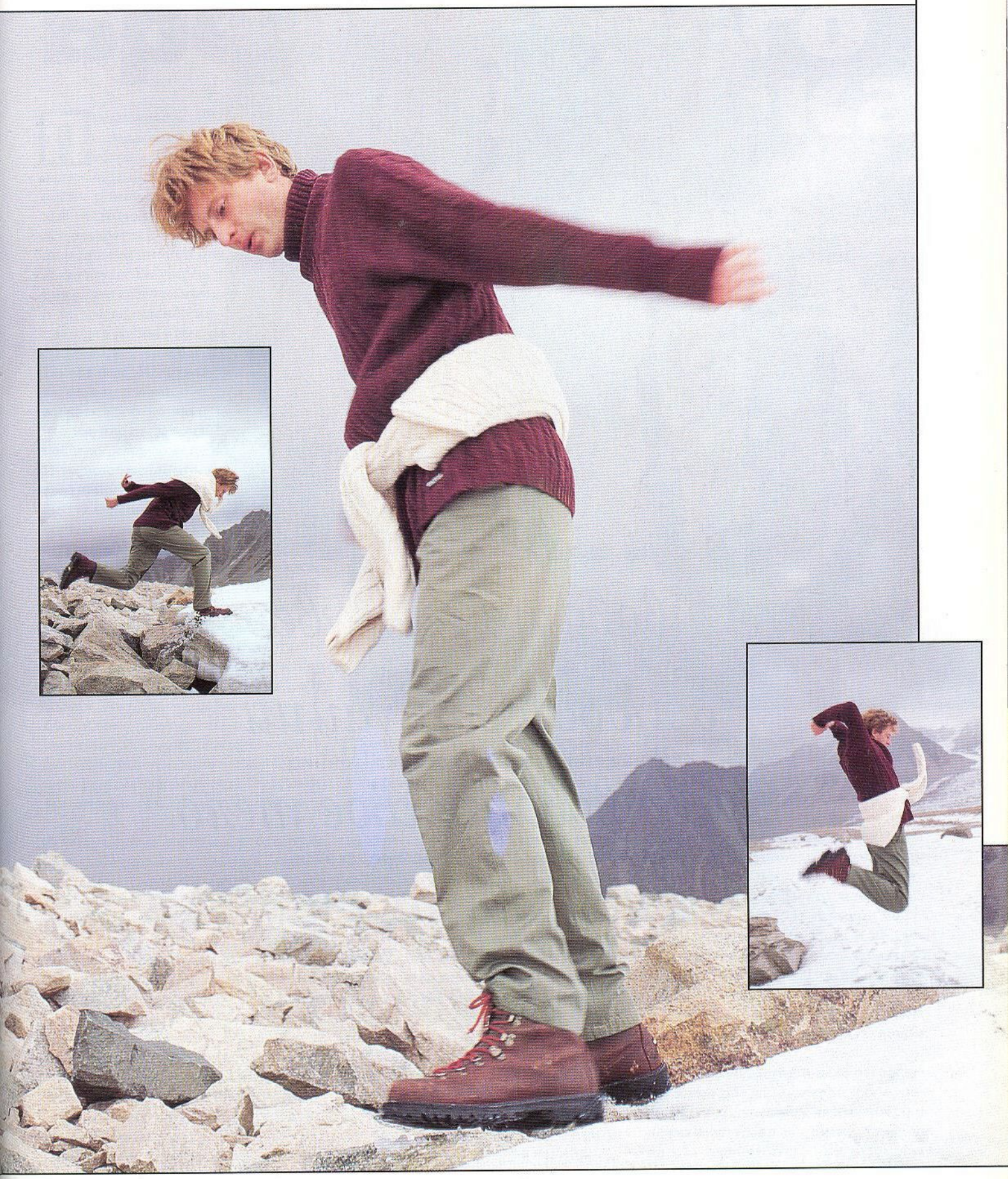
НА ПРАВОЙ СТРАНИЦЕ:
Нейлоновая куртка, **Peak Performance, $400;**
брюки, **Tommy Hilfiger, $89;**
джинсовая рубашка, **Wrangler, $79;**
белый джемпер, **Tommy Hilfiger, $169;**
ботинки, **Tommy Hilfiger;**
очки, **Hugo Boss.**

НА ЛЕВОЙ СТРАНИЦЕ:
Джемпер, **Reebok, $69;** джинсовая рубашка, **Wrangler, $79;**
джинсы, **Wrangler, $89;** ботинки, **Tommy Hilfiger;**
очки, **Hugo Boss.**

НА ПРАВОЙ СТРАНИЦЕ:
Слаксы, **Marc O'Polo, $81;**
белый джемпер (на талии), **Marc O'Polo, $186;**
бордовый свитер, **Big Star, $49;** ботинки, **Tommy Hilfiger.**







Бремя белого человека

Автор: Алексей Зимин

Предположим, ты человек, не страдающий замашками аристократа. Поэтому тебе кажутся надуманными многочисленные условности, с помощью которых утонченные пустозвоны за последние пятьсот лет превратили элементарную операцию приема пищи в почти религиозный ритуал. Ты уверен, что твоя позиция — это кредо настоящего мужчины, и по-джеклондоновски следуешь ей, подходя к жизни в современном городе с идеологией ковбоев Дикого Запада. Но вот беда. Подружка вконец достала тебя мольбами о «кусочке сладкой жизни», а босс втемяшил себе в голову, что именно ты должен провести важнейшую деловую встречу в ресторане. И ты понимаешь, что, несмотря на все твое природное обаяние и навыки профессионального мужчины, итог приобщения к «высокой кухне» может оказаться фатальным.

Но не спеши расставаться с подружкой и менять место работы. Ознакомься сначала с несколькими практическими рекомендациями. Следуя им, ты выйдешь практически из любой затруднительной в гастрономическом отношении ситуации, подружка утвердится в мысли, что ты — совершенство, а босс начнет подумывать о твоем повышении. И помни: безупречное владение десертной вилкой и рыбным ножом не отменяет майората сердечной привязанности к биг-маку и пиву.

Итак, первый предмет, с которым тебе предстоит вступить в схватку за столом, — элементарная полотняная салфетка (правда, чаще всего затейливо скрученная в форме цветка, конуса и т.п.). Запомни, что она, как и абсолютное большинство прочих деталей сервировки, — вещь функциональная и ее бытие преследует похвальную цель доставить тебе максимум удобства и комфорта. В данном случае симпатичный кусок ткани выполняет роль защитника твоих брюк. Так что, если в обязанности официанта не входит расстилание ее на твоих коленях, сделай это сам. Видишь, как это просто?

После того как ты удобно устроился за столом и даже перекинулся парой фраз со своими спутниками, ты получаешь две красиво переплетенные книжки. Одна из них — карта блюд, другая — напитков. Сначала ознакомься с первой, не упустив возможности сделать комментарий по поводу какого-нибудь блюда. Что-нибудь вроде: «Интересно, как у них готовят наварэн из говядины? Я слышал самые различные мнения». Сделав выбор (по вечерам не принято заказывать суп), поизучай винную карту. Ориентиром могут служить слова: Бордо, Бургундия. К рыбе, белому мясу принято подавать белое, а к темному — красное вино. Вряд ли стоит нарушать традицию и требовать к лангустинам бутылочку «Петрюса». Признаком хорошего вкуса считается заказ аперитива (им может быть любой напиток).

Покончив с процедурой выбора, ты волен заняться деловыми переговорами или обсуждением сердечных дел. Не забудь еще, что бонтоном является вдумчивое чередование мясных и рыбных блюд, а в случае заказа блюд только одного происхождения — наличие между переменами антреме, т.е. своеобразного мостика из сыров и т.п., которое разделит монастилистику обеда на части и не даст вкусу говядины наслоиться на вкус филе «Шатобриан». Помни также о том, что, как только вам принесут первое же заказанное блюдо, тебе придется столкнуться со стальным легионом орудий для еды.

Важной подмогой в деле распределения обязанностей между чудовищным количеством вилок, ножей и ложек выступает официант. Обычно он сам сервирует все необходимое ○

Мартини

Пльзеньское пиво

«Маргарита»

Коньяк

Пиво

Фото: Cathy Crawford

Так держать!

Каждому напитку — соответствующий сосуд. Пиву — кружка, вину — бокал. И так далее... Дело в том, что эти сосуды надо уметь правильно держать. Правило первое: держи все бокалы (ну, в общем, сосуды), кроме коньячной рюмки, в кончиках пальцев. Правило второе: не слизывай пролившиеся капли алкоголя со стола. Все.

Высокие тонкие бокалы для шампанского, бокалы для вина, коктейльные рюмки, бокалы для мартини. Держи за ножку между большим и средним пальцем, придерживая безымянным. Мизинцем можешь для верности упереться в донышко, а указательным поддержать основание бокала. Если держишь бокал таким образом, вино не нагреется от тепла твоих рук и ты сможешь оценить цвет вина и посмотреть, как играют пузырьки шампанского.

Стаканы для пива и хайболов. Держи как можно ближе к основанию. Хайболы — пятью пальцами, пивные — четырьмя, поддерживая мизинцем дно. Не забывай: только кончиками пальцев — иначе напиток нагреется и выдохнется.

Бокалы для «Маргариты». Основание бокала придерживай указательным пальцем, остальными пальцами держи ножку. Не самая устойчивая конструкция, эти «Маргариты» — тяжелые и неуклюжие.

Коньячная рюмка. Держи в ладони, взяв ножку между средним и безымянным пальцами. Хороший коньяк или бренди, в отличие от вина, согревают теплом ладони, чтобы вдохнуть его аромат.

Пивные кружки. Большой палец положи на верхний край ручки и ухватись за нее покрепче остальными. Следи за тем, чтобы мизинец не оттопыривался.

для поглощения того или иного деликатеса. Если же он этого не сделал, то запомни: отвечает тот, кто оказался крайним. Для первой перемены возьми крайний справа нож и крайнюю слева вилку. Помни, что закусочные вилка и нож имеют несколько меньшие размеры, чем аналогичные приборы для основного блюда, маленькая та-

Щипцы **для улиток**

Вилка **для улиток**

релка с крошечным ножом слева от тебя предназначены для хлеба и намазывания его маслом; миниатюрнейшая вилка без параллельного ножа нужна для употребления икры и устриц.

Распределение ролей между хрустальными бокалами — задача официанта. Самый большой из них предназначен для красного вина, чуть меньший — для белого, конусообразный — для игристого, пузатый и короткий — для бренди, рюмка — для тех крепких напитков, обонять которые не принято. Для безалкогольных напитков подается отдельная емкость.

Щипцы **для омаров**

Вилка **для омаров**

Ну вот, ты покончил с закуской. Пора заняться горячим. Здесь на сцену выходят до сих пор не задействованные большие вилка с ножом (если блюдо мясное) или специальная вилка вроде той, с которой принято изображать Нептуна, и нож, по форме напоминающий смесь хирургического скальпеля с лопаткой. Эти орудия необходимо распределить по рукам в традиционном порядке: нож в правую, а вилка — в ту, что осталась незанятой. Если рыбное блюдо подали без рыбного ножа, ни в коем случае не прибегай к услугам ножа мясного. Воспользуйся еще одной вилкой или кусочком хлеба в качестве держателя.

Если вздумалось заказать раков или креветок, смело берись за дело руками. Не забывай время от времени споласкивать свои привычные орудия в чашке с лимонной водой.

Крупных морских членистоногих, вроде омара и лангуста, разделывают специальными щипцами, а мясо достают обычной вилкой, лишь в труднодоступные места проникая вилкой с двумя длинными зубьями.

Блюда из птицы едят при помощи вилки и ножа, не стремясь к полному оголению костей. Так же поступают с любой дичью.

Вилка **для рыбы**

Нож **для рыбы**

Вилка **для десерта**

Виноградных улиток извлекают из их домиков маленькими вилками, такими же, что служат для опорожнения устричных раковин.

Спагетти едят, держа вилку в правой руке, а ложку в левой. Вилкой накручивают непосредственно саму пасту, а ложкой всячески помогают.

В качестве десерта может выступать и элементарная чашечка кофе, с которой, мы уверены, ты в состоянии обращаться и без нашей помощи.

Итак, ты преодолел все подводные камни деликатесной возни и, гордо глядя в глаза судьбы, требуешь счет, потягивая коньяк на дижестив и попыхивая сигарой. Не оступись же на этом последнем рубеже и воздай должное официанту в виде чаевых, размер которых должен быть не меньше 10% от общей суммы. Вот и все. Твоя подружка надолго обеспечена темой для телефонных бесед, а босс многим тебе обязан. А ты заслужил право вернуться домой и, достав из холодильника бутылочку пивка и пакет громко хрустящих чипсов, натешиться игрой любимой команды в эпохальном еврокубковом матче. MH

Фото: И.Будылин, Д.Шевцов

Чувствовать себя уверенно

всемирная сеть фитнес центров

в любой ситуации

тренажерные залы, аэробика, теннис,

Чувствовать свое тело

игровые залы, сауны, парные, сквош,

и просто хорошо

солярий, массаж, косметология.

себя чувствовать!

GOLD'S GYM

м. Динамо, Ленинградский пр-т. 31 стр. 30,
тел. 931 96 16

ШБМНК

ДАЛЬШЕ НЕ ВИЖУ

В прошлом году я без ума влюбился, потерял голову и ослеп от любви. Потом любовь прошла, а близорукость осталась. Как быть?

Если потерянная голова нашлась, зрение можно исправить. Сильные душевные переживания могут и вправду ослабить организм, тем самым спровоцировав ухудшение зрения. Однако отчаиваться не стоит, ведь близорукость — распространенный недуг, и медицина имеет в своем арсенале массу средств для его преодоления.

Очки

Самое простое, древнее и доступное средство коррекции зрения.

⊕ В очках ты выглядишь умнее. Все будут думать, что ты потерял зрение оттого, что много читал в детстве (а не сидел часами у телевизора). Их можно снять и тогда любая девушка покажется ослепительно красивой.

⊖ Очки можно разбить. Они плохо помогают, если для левого и правого глаза требуются линзы с разной оптической силой. Стекла запотевают, когда ты заходишь зимой с улицы в теплое помещение. В очках трудно управлять автомобилем, поскольку боковое зрение остается ослабленным.

Фото: ©RUPIN

Контактные линзы

Мягкие оптические насадки, которые надевают непосредственно на роговицу.

⊕ Никто не догадается, что у тебя проблемы со зрением. С помощью контактных линз можно менять цвет глаз, подбирая его в тон к галстуку.

⊖ Носить контактные линзы постоянно способны далеко не все. А при длительном применении вполне вероятны повреждения роговицы и прочие неприятности.

Кератотомия

За этим таинственным словом скрывается хирургическая коррекция зрения. На роговицу специальным резцом наносят радиальные насечки. Возникают рубцы, форма роговицы изменяется, и зрение исправляется.

⊕ Невысокая стоимость операции.

⊖ Обширный список противопоказаний; многим пациентам такие операции делать нельзя. Высок риск осложнений.

Фоторефракционная кератоэктомия (не путать с кератотомией)

В цивилизованных странах давно используют именно этот метод (сокращенно — **ФРК**). Делается с помощью холодного лазера. Исправляется близорукость до 10 диоптрий, дальнозоркость — до +6. Осложнения прогнозируются на этапе предварительного обследования, а потому в реальной практике их не бывает. Конечно, речь идет о хороших клиниках с квалифицированным персоналом.

Ласик (Lasik). Наиболее современный и прогрессивный метод. Представляет собой комбинацию ФРК и тончайшей микрохирургической техники. Корректируется близорукость до 20 диоптрий, астигматизм — более 6 диоптрий. Операция дает стойкий эффект на всю жизнь, зрение восстанавливается практически сразу после операции. Можно водить машину, управлять истребителем, танцевать со знойными женщинами.

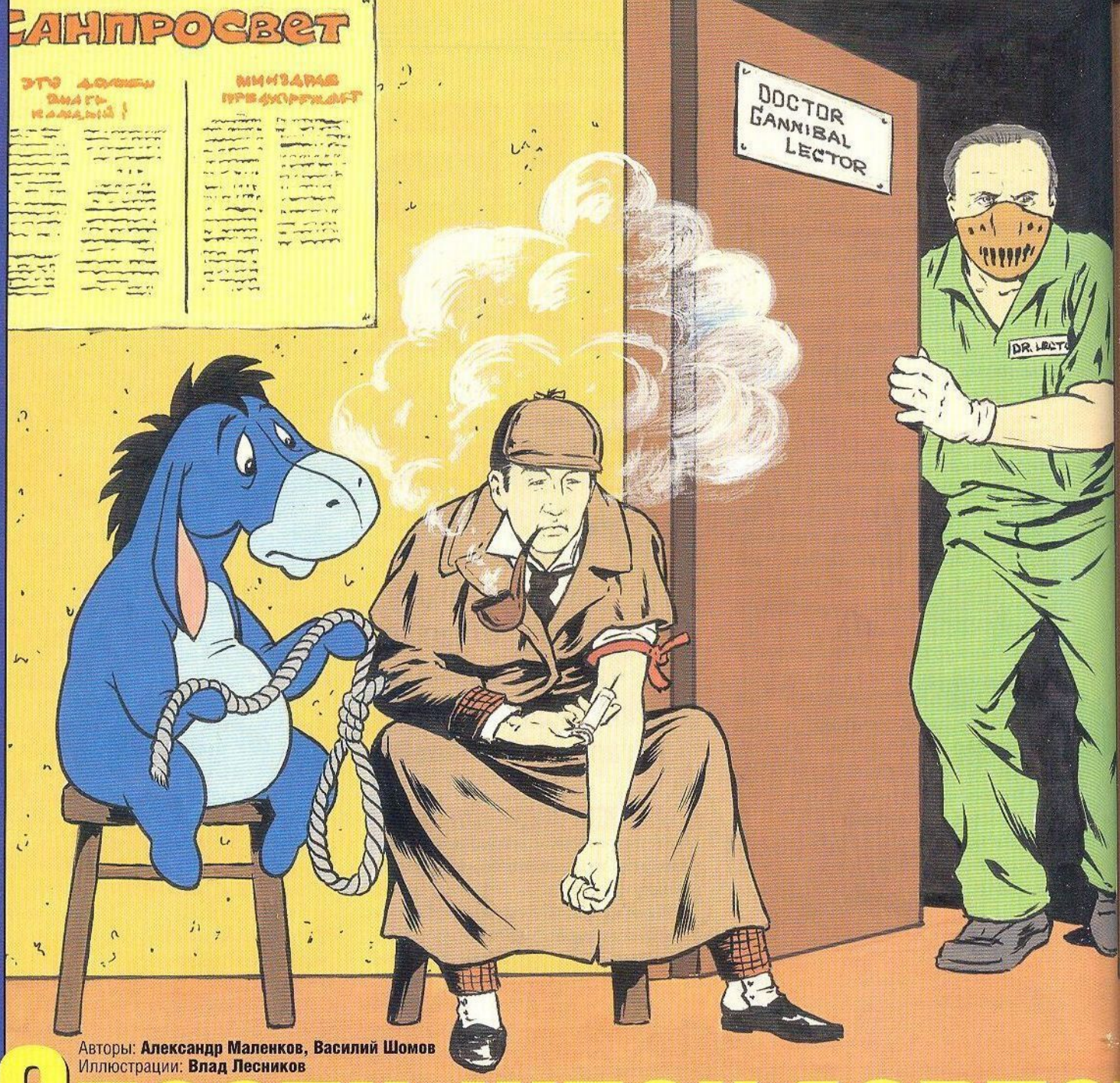
⊕ Безопасная, комфортная и очень эффективная методика. Обеспечивает 100%-зрение, практически не прерывая нормальный ход жизни.

⊖ Более высокая стоимость по сравнению с другими методиками.

До недавнего времени ФРК и Ласик делали только за границей. Теперь и в Москве. Для проведения подобных операций требуется не только сложная импортная техника, но и подготовленные врачи-офтальмологи. Наиболее совершенной аппаратурой и самым большим опытом в проведении операций ФРК и Ласик в России обладает Московский научно-исследовательский офтальмологический центр «Новый взгляд». Тот самый, где работает доктор В.В.Куренков, автор первой в России научной монографии об эксимерной лазерной хирургии. Звезды шоу-бизнеса и прочие знаменитости сбегаются сюда табунами.

В записную книжку:

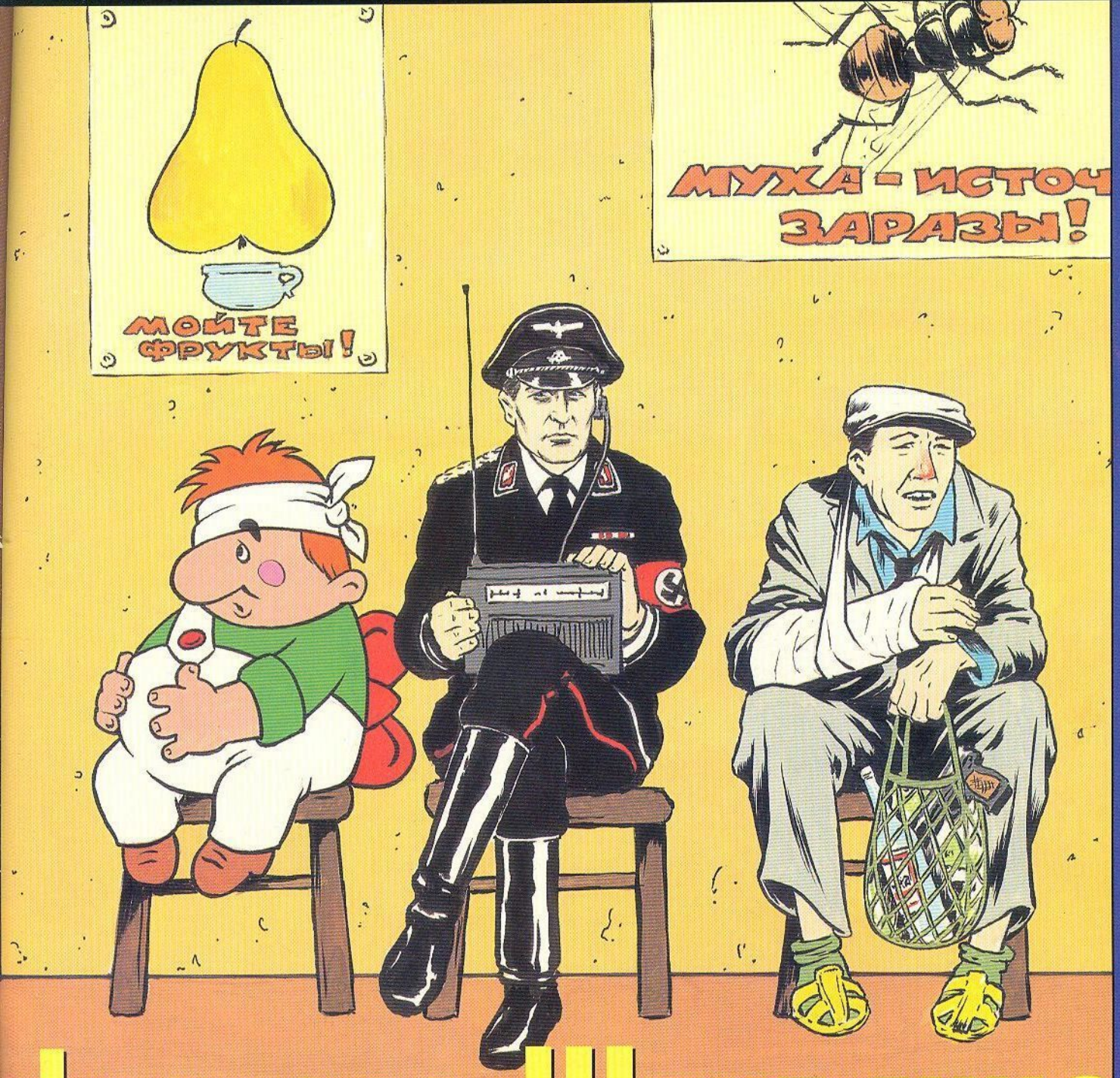
МНИОЦ «Новый взгляд» Тел.: (095) 415–1257, 412–2001, 415–0600.



Авторы: **Александр Маленков, Василий Шомов**
Иллюстрации: **Влад Лесников**

Спасти штандарте

Мы и сейчас постоянно кому-то подражаем. Каждый день, в мелочах и принципиальных вопросах, как только нашего опыта не хватает, мы действуем по чужому примеру. Это вполне естественно. В детстве, когда деревья были большими, а наш опыт совсем маленьким и смешным, буквально каждый свой шажок мы пытались подкрепить чьим-нибудь авторитетом. Приходится признать, что уже тогда нашими учителями были не столько взрослые, сколько кино или в лучшем случае книжки. Влияние двухмерных персонажей было огромно. Незнайка учил нас мыслить логически, Чапаев — плавать, а дедушка Ленин — всему остальному. (А если для вас, молодой человек, дедушка Ленин не был в детстве авторитетом, если вы не лепили на уроках труда чернильницу из хлеба, значит, вам рано читать наш журнал. Тут собрались взрослые, отчасти даже больные дяди, обсудить серьезные проблемы. Закройте-ка журнальчик.) Так вот, Чебурашка учил нас жизни, и нет ничего удивительного в том, что доверие к вымышленным героям осталось с нами навсегда. Изме-



фюрера Штирлица

нились лишь образцы для подражания: теперь мы по-джеймсбондовски обольщаем женщин, налегая на мартини с водкой, а некоторые норовят умотать в Бразилию с чемоданом денег, как Остап Бендер. Однако при всем стремлении соответствовать выбранному образу у нас стали обнаруживаться проблемы, о которых наши герои даже не заикались.

Кто-нибудь помнит, чтобы Джеймс Бонд маялся в очереди на мазок в кожвендиспансере? Не говоря уже о кавер-зах декларирования валюты и багажных лимитах Аэрофлота... Выходит, мы им так верили, нарисованным Чебурашкам, а они нас подвели? Сегодня пришла пора открыть людям глаза на жизнь культовых персонажей. Платой за популярность и героизм подчас оказывались душевные и физические расстройства.

Попробуем, руководствуясь известными нам симптомами, поставить диагнозы нашим героям и хотя бы приблизительно наметить план лечения. Наверняка подобный консилиум окажется полезным и для многих читателей, ведь в отличие от самих героев их проблемы вполне реальны.

Пациент:
Отто фон Штирлиц
Диагноз:
хронический недосып, кофеиновая интоксикация, угроза раздвоения личности

К этому диагнозу почему-то хочется добавить синдром длительного воздержания, однако не стоит путать видимость с реальностью. Не так прост был старик Исаев, как это казалось Юлиану Семенову. Полное равнодушие к женскому полу наверняка бы насторожило и Рейхсканцелярию, и Центр, так что сексуальная жизнь разведчика, по всей видимости, осталась за кадром. Другое дело режим дня. Тут все понятно. На завтрак — «Казбек», потом весь день на ногах — допросы, пытки, нервотрепка, одним словом. Вечером все по домам отдыхать, а нашему сорванцу — шифровку принимай, отмазку отправляй, ночью в Швейцарию, утром обратно... Нездоровый режим, короче говоря. Потом этот бесконечный кофе — «самый крепкий, какой только сможете». В итоге, естественно, красные глаза, нервные срывы, все мысли только о сне... Бедняга Холтофф, разбудивший Штирлица, получает бутылкой по башке. И когда наш герой в конце концов останавливается, чтобы поспать, нам как-то с трудом верится, что «через 20 минут он проснется» и даже что он вообще проснется когда-нибудь. Да и проблема самоидентификации на этом фоне может довести до шизофрении. Поди догадайся спросонья, кто ты на самом деле: то ли Штирлиц, то ли Исаев, то ли артист Тихонов в роли князя Болконского.

Расслабиться. Прежде всего, Штирлицу следовало бы остановиться и подумать, зачем он так надрывается. К чему эта жертвенность? Война практически выиграна. А жизнь — вот она: одна, твоя собственная, здесь и сейчас. И завтра первый день ее остатка.

Рецепт расслабления прост: взять ребят — ну Мюллера там, Бормана, — сходить в баньку, попариться нормально. Выпить чайку, поговорить за жизнь, а то и спеть что-нибудь душевное. Либе-либе, мол, аморе-аморе... Кто не знает Штирлица, Макса знают все... Такие походы можно даже сделать традицией. Впрочем, это уже из другого фильма.

Пациент:
Шерлок Холмс

Диагноз:
наркотическая зависимость, мания преследования, затруднения в общении

Это только на первый взгляд кажется, что Ш.Х. здоровый умный мужчина, лишь изредка позволяющий себе ампулу-другую сильнодействующих веществ. На самом деле в лице гениального сыщика мы сталкиваемся с целым комплексом взаимосвязанных психических и физических расстройств.

Бедный Шерлок все детство терпел насмешки сверстников над своим носом и скрипкой. Таки да. Загоняя свои обиды в подсознание, он вырос замкнутым, подозрительным и болезненно наблюдательным типом. Математические способности в сочетании с шизоидным складом психики сделали его блестящим интеллектуалом, не способным, однако, строить серьезные отношения с окружающими, в особенности с женщинами. Рядом с ним может существовать лишь миссис Хадсон, олицетворяющая для него мать, и доктор Ватсон — к врачам

Установить норму сна. Неприкосновенность этих 7-8-9 часов должна соблюдаться строго, как партийный устав. Не успел сегодня — доделывай завтра. Никаких встреч с осведомителями после десяти, никаких бдений с томиком Маяковского. Если Штирлиц хочет сохранить здоровье, он должен стать беспощадным в первую очередь к себе самому.
Пить меньше кофе. Кофеин в больших количествах, как известно, ведет к тахикардии и гипертонии. Намного лучше пить трофейный «Святой источник» или, в крайнем случае, французский Evian.

Холмс привык с детства. Чувствуя свою социальную несостоятельность, Холмс тянется ко всему антиобщественному — к бандитам и беспризорникам, одновременно пытаясь найти забвение в наркотиках.
Только катарсис. Единственный выход для Холмса — пережить заново все детские ситуации, послужившие причиной его комплекса. В этом ему может помочь только самый опытный психоаналитик, который воссоздаст его тогдашнее состояние и спровоцирует нормальную эмоциональную реакцию. Заметь, именно психоаналитик, а не психотерапевт, биокорректировщик или потомственный целитель.
Избавившись от давящих воспоминаний, Холмс сможет, посещая группу аутотренинга, заново развить сферу чувств.
Выйти из системы. Наркотическая зависимость — дело непростое, без грамотного нарколога, поопытней Ватсона, тут не обойтись. После курса внутривенной дезинтоксикационной терапии (известной в народе как «капельница») с глюкозой, витаминами и другими полезными веществами Холмсу придется сменить обстановку и образ жизни. Вполне приемлемый вариант — уехать в Суссекс и завести пасеку. А свои способности он может развивать, разгадывая кроссворды и головоломки из журналов.

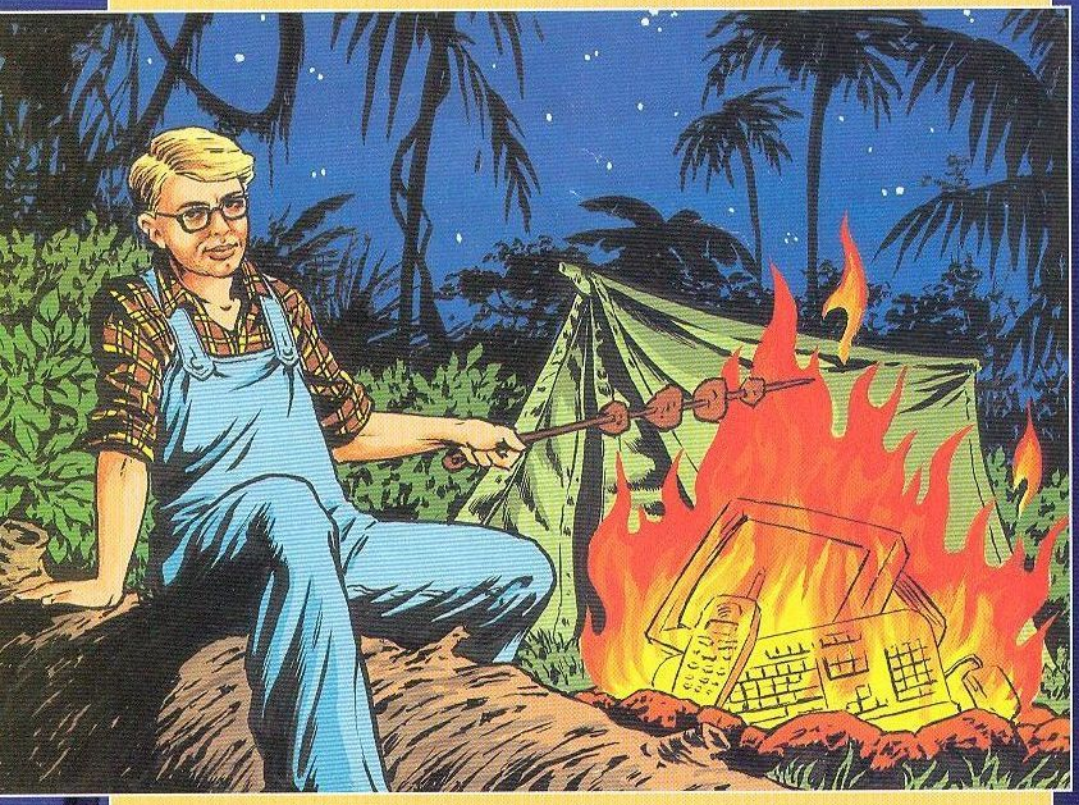
Пациент:
ослик Иа-Иа
Диагноз:
депрессия

Объективных причин обижаться на мир у Иа-Иа нет. Он живет в том же лесу, что и другие звери, может поселиться в таком же дереве, как Винни-Пух или Пятачок, да и Кристофер Робин заботится о нем не меньше, чем о других. Однако ослик Иа-Иа как будто нарочно культивирует свою «несчастность» и изолированность. Он принципиально живет на улице или строит себе заведомо бесполезный шалаш в чистом поле. Искренние попытки контакта со стороны окружающих Иа-Иа демонстративно трактует как проявления жалости или ошибки. («Привет Иа-Иа!» — «А, заблудились...») Он пытается вызвать сострадание, но в то же время не верит, что кто-то может ему сочувствовать. Даже свой день рождения он ухитряется обставить, как поминки. Каждый его собеседник неизменно начинает испытывать чувство вины, и нет ничего удивительного в том, что «все-все-все» его слегка сторонятся.
Полюбить себя самого. Беда ослика в том, что он не любит себя сам. Только так можно объяснить эту противоестественную реакцию на собственное отражение — «Дупераздирающее зрелище!». А уж если ты сам не видишь в себе положительных черт, чего же ждать от других? Для начала Иа-Иа можно посоветовать простое упражнение: глядя на себя в речку, говорить: «Захватывающее зрелище! Неужели это я такой красивый?» А поверив в себя, ослику очень легко будет поверить и в благожелательное отношение других. Серьезных препятствий тут нет, ведь Иа-Иа совсем не злой и даже не лишен чувства юмора.
Улучшить питание. Очень может быть, что характер ослика испортился из-за проблем с желудком. Мало кто останется оптимистом, питаясь исключительно колючками чертополоха. Иа-Иа нужно разнообразить рацион свежими фруктами, молочными продуктами и минеральной водой.

Пациент:

Шурик

Где бы он ни был, Шурик работает, работает, работает. Даже когда учится, он все равно работает — то кирпич кладет, то склад сторожит. А как учится! До полной потери ориентации. Даже в отпуске продолжает работать на дому — машину времени строит. Может, это



Диагноз:

накапливающийся стресс на фоне трудоголизма

жажда наживы? Вряд ли — ездит на осле, и то взятом напрокат. Да и на югах ему не загорается. Казалось бы — технарь, а прикидывается филологом, чтобы поработать сборщиком сказок, легенд и тостов. Так и хочется крикнуть ему: «Стой, псих! Куда бежишь? Так ты долго не протянешь! Сядь отдохни, поешь грецких орехов, поваляйся на травке, подними глаза к небу!» Но нет, Шурик без работы не может. Потому что он Шурик.

Научиться отдыхать. Конечно, такие люди — соль земли, на них стоит мир. Однако их близким от этого не легче. Где они теперь, эти энтузиасты и герои? На сколько их хватило? Лучше и не думать...

Если Шурик не хочет, чтобы его любящая жена таки сбежала бы однажды с первым попавшимся режиссером... Если он не хочет снова попасть в сумасшедший дом... Если он не хочет, чтобы на стройке произошли несчастные случаи... Ему нужно остановиться. На вечер, на неделю. Послать все — именно все — куда подальше, выпасть из жизни, отключить мобильный. Уехать в горы, на острова, на дачу. И там — ни одной мысли о работе, ни одного осмысленного действия, только сон и полноценная еда (а не кефирчик с булочкой!). А потом можно и назад, к любимой работе. И ей, и Шурику перерыв пойдет только на пользу.

Пациент:

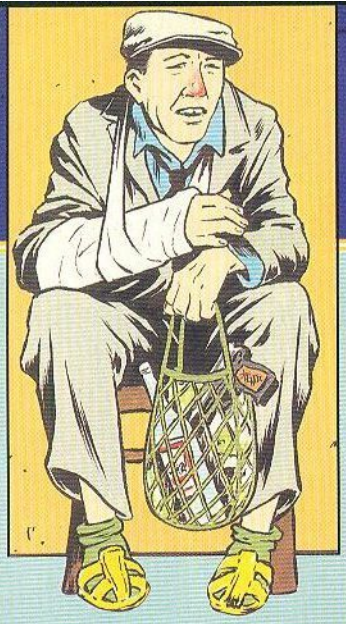
Семен Семеныч Горбунков

Диагноз:

склероз сосудов головного мозга, нарушение ферментной системы печени

Семену Семенычу еще не было и 40, когда он в первый раз поскользнулся, упал, потерял сознание, очнулся — гипс. И это только один из микросимптомов... А фотографирование с закрытым объективом и запихивание пистолета в сетку с овощами? Благодаря этим проявлениям, помноженным на сверхлегкую внушаемость, он и стал объектом манипуляций нехороших Лёликов и Козлодоевых (извините, Козодоевых).

В таком состоянии Семен Семенычу хорошо было бы в течение нескольких месяцев под наблюдением врачей попринимать ноотропы — препараты, улучшающие обменные процессы в головном мозге и память. Но лучше **предупредить развитие цереброскле-роза,** а для этого нужно: следить за давлением, не курить, больше двигаться, не злоупотреблять алкоголем, есть здоровую пищу и не психовать. Кстати, периодическое ослабление памяти вполне возможно даже у здоровых людей. Ты не замечал за собой? Может, забыл? Что ж, механизмы памяти, как и все в нашем организме укрепляются от тренировок. Если Шерлоку Холмсу, допустим, кроссворды могли бы послужить утешением, то Семен Семенычу они полезны в качестве лекарства. Научившись сосредоточи-



ваться, он смог бы концентрироваться и на любом другом процессе. Очень полезно также проговорить про себя последовательность того или иного предстоящего действия. Хорошим подспорьем послужат витамины, особенно группы В, благотворно влияющие на работу центральной нервной системы. А там, глядишь, развив память и внимательность, товарищ Горбунков, может, и вспомнил бы, что надо делать, когда тебе приваливает полкило золота-брильянтов.

Не можешь пить — не пей. Выработка печенью «неправильной» алкогольдегидрогеназы — фермента, расщепляющего алкоголь, чаще встречается у восточных народов. Вовремя не распознанная, она и привела Семен Семеныча к тяжелым алкогольным эксцессам с полной отключкой и амнезией (что было вчера — не помню). Кстати, нарушение работы вышеозначенного фермента способствует ускоренному превращению выпиваемого спиртного в ядовитый уксусный альдегид, что вызывает молниеносное развитие интоксикации с покраснением лица, сердцебиением и тошнотой. Лекарства от этого нет. Остается только вычеркнуть эту тему из жизни и радоваться, что импотенция, к примеру, куда хуже.

Пациент:

Карлсон

Диагноз:

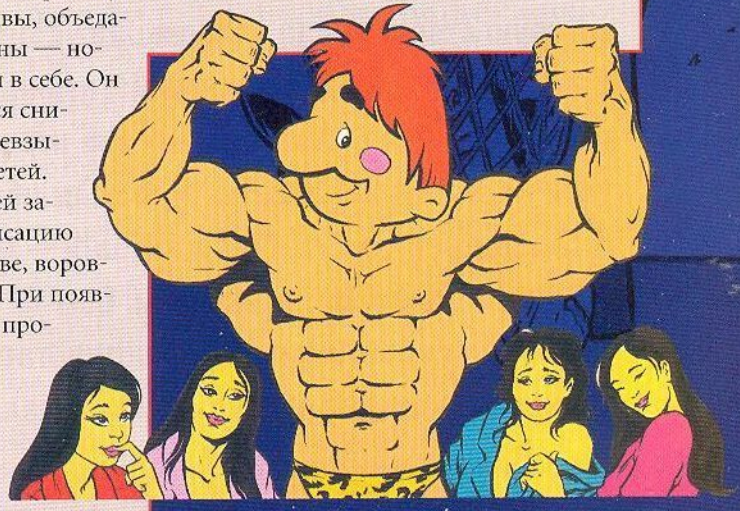
комплекс неполноценности, инфантилизм, неадекватные реакции, неконтролируемые поступки

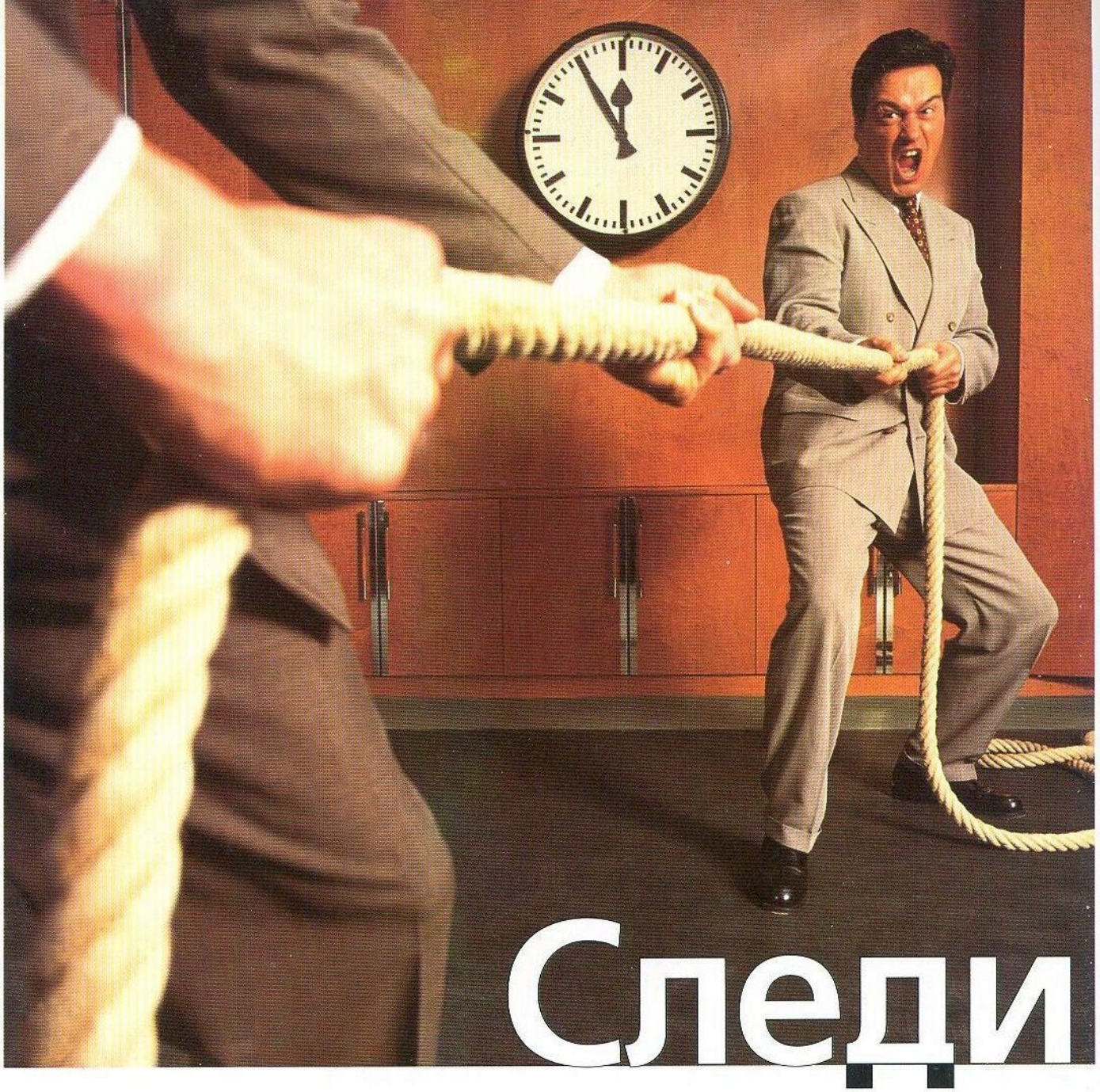
Кто же такой Карлсон? Давайте разберемся. Прежде всего, это обаятельный парень с пропеллером, живущий на крыше одного из стокгольмских домов. Однако, при всех его достоинствах, Карлсона никак нельзя назвать нормальным. Уже одно местоположение его дома свидетельствует об отклонениях. Карлсон — взрослый и довольно полный мужчина маленького роста. Многие люди с такими данными вынуждены привлекать к себе внимание неординарными поступками. Именно так ведет себя наш герой. Чтобы хоть иногда почувствовать себя выше других, Карлсон селится на крыше и конструирует себе пропеллер на спине. Это вынуждает его постоянно следить за своим весом, что дается Карлсону нелегко. Постоянные срывы, объедание сластями, чувство вины — новый виток неуверенности в себе. Он избегает людей и пытается снискать уважение у самой невзыскательной публики — детей. Детская система ценностей заставляет его гиперкомпенсацию воплощаться в хулиганстве, воровстве и актах вандализма. При появлении взрослых Карлсон просто прячется у себя на чердаке.

Все это подтверждает и анализ его рисунка. Малыш, придя к Карлсону в гости, обнаруживает рисунок «Очень одинокий петух» — маленькую красную козявку в углу пустого листа. Психологический анализ этого творения ставит неутешительный диагноз — одиночество, неуверенность в себе, чувство незащищенности.

Продать пропеллер. Карлсон, по всей видимости, — способный инженер и изобретатель, так что первым делом ему следует отнести свой агрегат в патентное бюро. Швеция — участница Общего рынка, и навряд ли такое полезное изобретение останется незамеченным. Карлсону не хватает внимания к своей персоне, а если его патентом заинтересуется какой-нибудь японский концерн, он сможет вести безбедную и социально-активную жизнь преуспевающего технаря. К тому же среди японцев Карлсон не будет чувствовать себя маленьким.

Глушить мотор. Если винить себя за каждую ложку варенья, похудеть не удастся никогда. Стараясь держать себя в рамках, Карлсону нужно забыть о своем весе, относиться к нему спокойно. Срывов и кондитерских вакханалий станет меньше, и дело пойдет на лад. К тому же, как показывают наблюдения, мужчинам намного труднее держаться диеты в компании. Так что Карлсону надо воздержаться от чревоугодничества с Малышом и его друзьями. Но главное — отключить мотор и ходить пешком. Ежедневные пробежки и переход на овощи и фрукты сделают Карлсона стройным мужчиной в самом расцвете сил.





Следи

Сосед Вася прикатил вчера на почти новой «девятке», которую сторговал за полцены. Друг Петя купил с 20%-скидкой в престижном магазине итальянский гарнитур. Теща билась за цену две недели, но отхватила-таки дачу в Валентиновке, чудесным образом уложившись в семейный бюджет. «Что ж такое?» — думаешь ты с завистью и раздражением. Сам-то ты, разумеется, стесняешься торговаться. И в результате всегда переплачиваешь. И ничего с этим поделать не можешь.

Автор: **Глеб Москаленко**

Не отчаивайся. Искусству покупать, как и всякому другому, надо учиться, и 17 советов MH помогут тебе при любых обстоятельствах выгодно обтяпать дельце. Итак, торгуйтесь, дайте настоящую цену!

Что такое торг? Ты ищешь самую выгодную для себя цену и при этом скрываешь сумму, которую на самом деле готов заплатить, — вот смысл торга. Ты заставляешь другую сторону раскрыть свои карты, а сам остаешься в тени. Соперник делает то же самое. Это война, и здесь не обойтись без побежденного и победителя. Только если у обеих воюющих сторон крепкие нервы и крайние цены про-

Фото: ФОТОбанк

давца и покупателя пересекаются, возможен мир — то есть взаимовыгодный компромисс. И только от тебя зависит, кому это выгодно.

1. Будь четок. Перед тем как торговаться, уясни, чего ты собственно хочешь. В противном случае в придачу к «Волге» — не так уж тебе, признайся, необходимой — прикупишь еще антикварный пуф, клюшку и щенков сенбернара. Определи свою последнюю цену и подумай, что для тебя важнее — купить вещь сегодня или потерпеть до завтра, когда она подешевеет, купить дороже, но рядом, или дешевле, но у черта на куличках и т.д.

2. Расставь приоритеты. Условия сделки бывают двух видов: действительно для тебя важные и второстепенные (для твоего оппонента все может быть наоборот). Второстепенные радости используй как разменную карту в торговле за важные.

3. Не бей в одну точку. Профаны зацикливаются на единственном, заранее проигранном ими в голове сценарии сделки («ну полсотни он, конечно, скинет — не вопрос») и теряются, если жизнь, как говорится, вносит свои коррективы. Перед сделкой прикинь все возможные варианты развития переговоров (оптимальный, нормальный, приемлемый и экстремальный) и обдумай свою реакцию на каждый.

4. Изучи рынок. При дорогой покупке имеет смысл серьезно изучить рынок предложений в данной области и иметь хотя бы один запасной вариант.

5. Не высовывайся первым. Твоя собственная цена может оказаться намного выше той, на которую рассчитывала противоположная сторона. Поэтому пускай он говорит первым. Итак, цена названа. Немедленно пошли его к черту. Что? Шесть тысяч? И мои харчи? Полторы — и ни центом больше! Запомни: первая цифра — не последняя, и за каждым новым предложением скрывается еще более выгодное.

6. Гляди свысока. Не дай бог он решит, что сделка тебе необходима. Дай понять, что вариантов у тебя куча, модель эта тебя в принципе не устраивает, и вообще ты ему делаешь большое одолжение одним фактом беседы с ним.

7. Бей не в бровь, а в глаз. Чем больше ты знаешь о противной стороне, тем лучше. Например, если тебе доложили, что этот тип продает свою машину уже полгода, а три месяца назад вылетел с работы, можешь смело ему заявить: «Не устал? Тебе что, не нужны деньги?»

8. Покажи деньги. Чем черт не шутит — на некоторых людей созерцание банкнот, которые через минуту могут захрустеть у них в кармане, оказывает гипнотическое воздействие.

9. Не дай себя заболтать. Если ты чувствуешь, что велеречивый соперник почти уговорил тебя, соберись и под любым глупым предлогом уединись и передохни.

10. Разыграй спектакль. Допустим, ты совершаешь покупку вместе со своей половиной или другом. Хороший повод сыграть в хорошего и плохого следователя. Твой спутник клянет товар на чем свет стоит, тебе остается надувать щеки и время от времени поддакивать. Это отводит от тебя негативные эмоции оппонента. Когда чаша весов склонится в твою пользу, внезапно «возникни» и остановись на достигнутом.

11. Не будь ослом. Не доводи дело до абсурда. Ну не купишь ты «девятку» за триста долларов — что зря упрямиться? Компромисс — тоже часть искусства торговли.

12. Будь вежлив. Следи за своими жестами и выражениями. Не поноси товар, но мягко указывай на его недостатки. Скандалом делу не поможешь.

13. Не верь на слово. Не обманешь — не продашь. Настоящие асы не обременяют себя обязательствами на будущее. Если ты не был знаком с оппонентом и не планируешь крестить с ним детей, нечего рассчитывать на его порядочность. Учти — каждое слово торговца ложь.

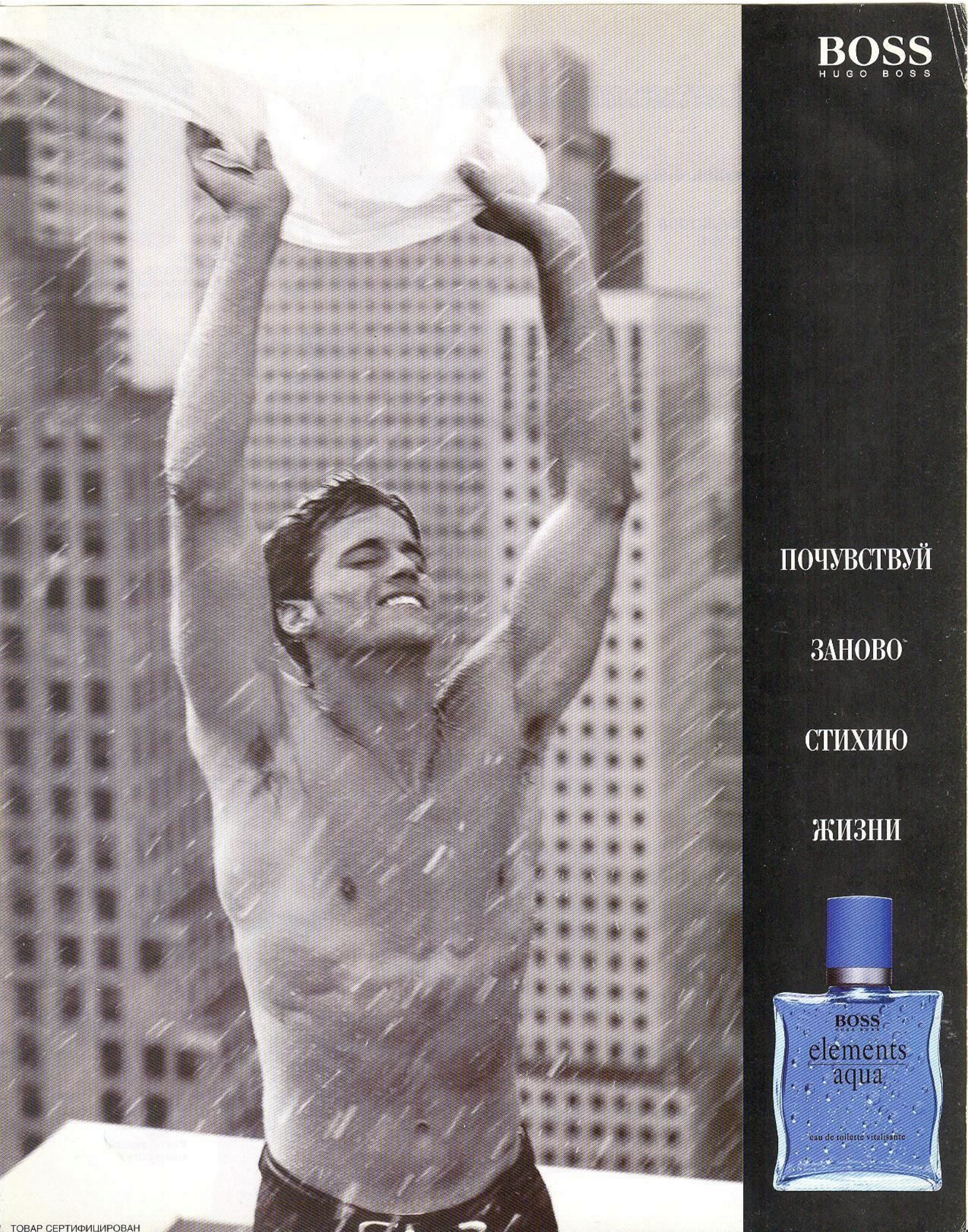
14. Не ври. Можно подозревать продавца в обмане, но самому уподобляться Ноздреву все же не стоит. Безнадежно испорченная репутация — тебе это надо?

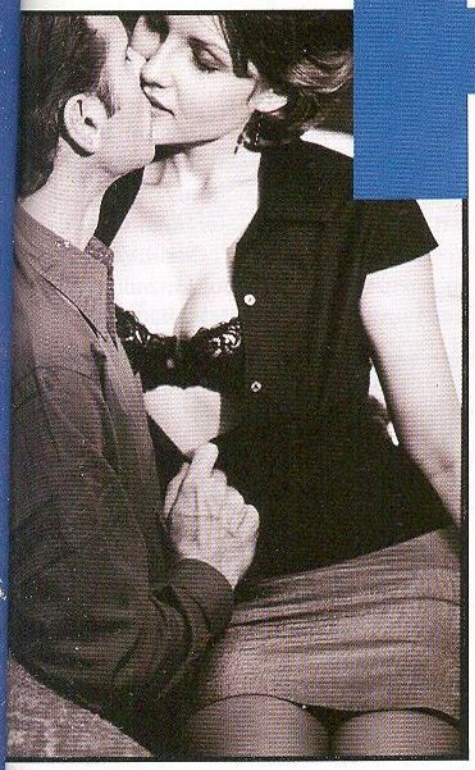
за базаром

15. Нанеси последний удар. Сделай вид, что внезапно передумал и собираешься уходить. Спроси у оппонента тихим голосом, прищурив глаз: «Послушай, ты что, действительно надеешься кому-то это продать?» Глядишь, заработаешь очередную скидку.

16. Замри. На секунду остановись, сверься со своим списком приоритетов и подумай, нет ли каких обстоятельств, которые впоследствии заставят тебя пожалеть о поспешно принятом решении.

17. Беги. Подбей бабки, пересчитай их, отдай продавцу и делай ноги! Пока вы оба не передумали. MH


BOSS
HUGO BOSS
ПОЧУВСТВУЙ
ЗАНОВО
СТИХИЮ
ЖИЗНИ
BOSS
elements
aqua
eau de toilette vitalisante
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН



Не дружи с ней!

Автор: **Антон Крайний**

Кто хотел бы подружиться с женщиной — чертовски привлекательной, с большой грудью, длинными ногами и чувственным ртом? И никогда не заниматься с ней сексом? И наслаждаться чисто приятельскими отношениями?

Желающие могут не отягощать себя дальнейшим чтением статьи. Она — для тех, кто готов умереть от разочарования, когда предмет их обожания ничтоже сумняшеся заявляет в конце вечера: «Давай будем хорошими, очень хорошими друзьями» (что звучит примерно как: «Ну не нравишься ты мне, хоть тресни!»).

Проблема проста: ты знаком с ней уже неделю (месяц, год, всю сознательную жизнь). Она всерьез полагает (или делает вид), что вы друзья. А тебе не хотелось бы низводить до панибратской посиделки то, что призвано стать чем-то большим. Ты хочешь отношений покрепче.

Не надо формальностей: просто сделай вид, что ты понимаешь, где находишься — на свидании. А свидание не ограничивается горячим рукопожатием. После того как ты обнаружишь свои намерения, она будет смотреть на тебя либо как на своего следующего парня, либо как на приставучего хмыря, каких она в гробу видала. Оба случая честнее, естественнее и привлекательнее, нежели деланное дружбанство. Словом, программируй свой мозг на свидание. И, встречаясь с женщиной, не разыгрывай из себя старого приятеля, но следуй кодексу пылкого любовника. Для сравнения посмотрим, как это заведено у друзей и у любовников (или готовящихся ими стать).

Прояви инициативу

Друзья Как друзья договариваются о встрече? «Ну да, давай как-нибудь увидимся на неделе. Я тебе звякну где-нибудь в районе воскресенья, и мы что-нибудь придумаем. Созвонимся... Пересечемся...»

Любовники Не мямли и не запинайся. Это все приемы из арсенала неудачников. Наберись мужества и заяви: «Я хотел бы увидеть тебя на этой неделе. Как насчет воскресенья в шесть часов под нашим деревом?» Чем конкретнее, тем лучше. Выставь себя весьма решительным парнем (очень выгодное — и редкое! — мужское качество).

Планируй все заранее

Друзья Стиль друга — примирительный и пассивный. Никаких конкретных мыслей насчет сегодняшнего вечера: «Ну я не знаю, мне все равно, а тебе бы чего хотелось?»

Любовники Женщина любит чувствовать, что ты хоть чуть-чуть включаешь голову, когда хочешь ее куда-нибудь вывести. От тебя, в принципе, требуется немногое. Просто держи в уме названия нескольких хороших ресторанчиков. А если уж ты позаботишься и зарезервируешь столик, то произведешь неизгладимое впечатление компетентного человека (еще одно исчезающее мужское качество). Просто скажи ей: «Я знаю неподалеку один итальянский ресторанчик... ах, тебе не нравится итальянская кухня. А как насчет французов? Тут бистро открылось в двух шагах от моего дома — говорят, неплохое. Я закажу столик». ▸

Фото: Kristine Larsen

Не будь свиньей

Друзья Когда женщина тебе друг, допускается определенная небрежность: старые джинсы, безбожно растянутый свитер, рубашка без пуговиц — как говорится, из-под пятницы суббота.

Любовники Никто не заставляет тебя облачаться в строгую тройку, но одежда должна выгодно отличаться от той, что ты носишь обычно. Главное, чтобы она это заметила. Чистое белье только приветствуется. Аккуратно заправь рубашку. Причешись. Ну сделай вид, что ты действительно готовился к этой встрече.

Приходи пораньше

Друзья Приходи, когда хочешь. Допустим, ты опоздал на пятьдесят пять минут и твой друг почему-то недоволен. Что ты ему скажешь? Правильно: «Да ладно, не бери ты в голову. Подумаешь, полчасика!»

Любовники Ничто так не бесит женщину, как одинокое сидение за столиком в переполненном ресторане, поэтому лучше приди пораньше. Приучись появляться за десять минут до условленного времени. Так ты успеешь сесть, успокоиться и полюбоваться на нее, грациозно входящую в ресторан. Да, и еще: когда она приблизится, встань и сообщи ей, что она просто потрясающе выглядит.

Не болтай о своих проблемах и не слушай про ее бывших любовников

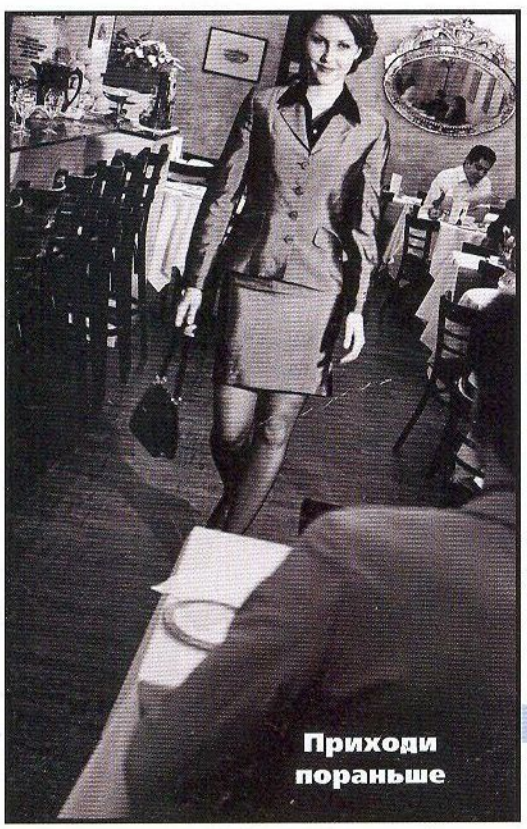
Друзья Тебе, конечно, есть о чем с ней поговорить: авралы на работе, нехватка денег, проблемы со здоровьем и пр. Друг тебя поймет и не осудит — просто потому, что, как только ты выговоришься, она обрушит на тебя ответный поток жалоб.

Любовники Задача не в том, чтобы усыпить ее или прослыть самым скучным человеком на земле да к тому же еще и неудачником. Девушка может строить уморительные гримаски, призванные изобразить искреннейшее сострадание, но на самом деле она прикидывает, как живописно будет смотреться на твоей голове содержимое тарелки с грибным супом. Говори с ней о местах, где был, книгах, которые прочитал. Еще лучше — поспрашивай о местах, где она была, книгах, которые прочитала. Когда девушка наконец помянет своего бывшего, быстро смени тему. Быстро! Иначе ее уже не остановить. Ибо, выслушав более двух предложений о ее экс-бойфренде, ты переводишься из разряда отзывчивого слушателя в доверенное лицо. А это еще хуже друга. Поэтому предложи ей сразу: «Давай не будем ворошить прошлое».

Плати по счету

Друзья Приятели делят счет пополам или платят попунктно.

Любовники Подсчет того, кто сколько выпил, — конец всему. Если хочешь произвести благоприятное впечатление, оплати — правильно! — весь счет. Она может настаивать на своем участии. Почему? Не потому что лишние двести рублей жгут ей карман. Учти, что девушка рассуждает так: заплатив за нее, ты можешь вообразить, что она тебе что-то должна. Ей не хочется быть обязанной. Нежно попроси ее убрать кошелек с глаз долой и скажи: «Предоставь это мне. Я знаю, что это старомодно,



но ничего не поделаешь — так уж я воспитан». Это развеет ее страхи.

Посади ее в машину

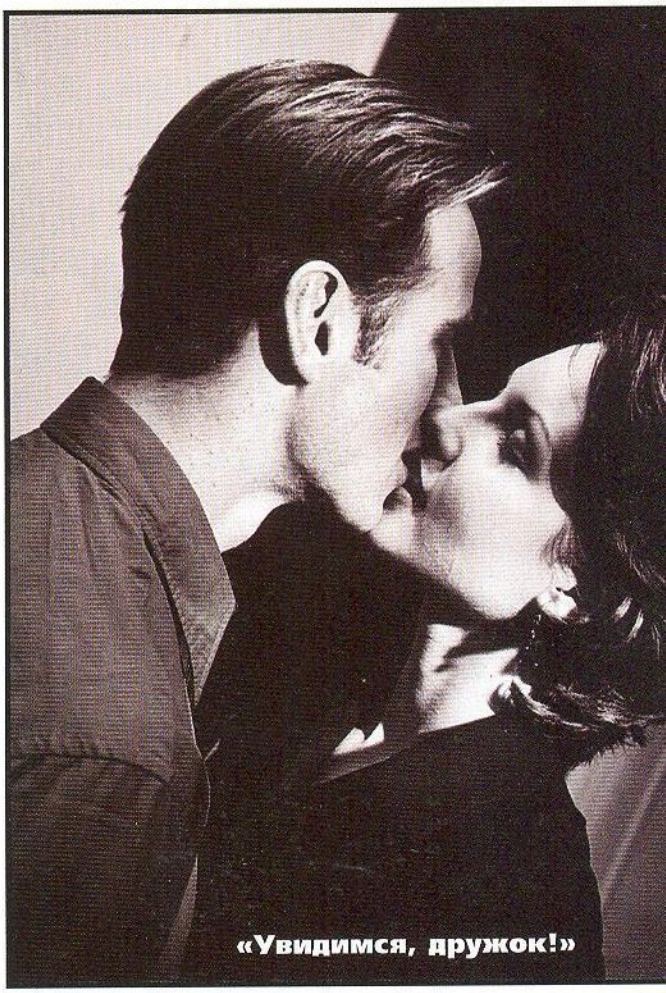
Друзья Проводи ее до машины. Либо поймай такси.

Любовники То же самое, но с удвоенной нежностью и заботой. Шепни ей, что в такси следует садиться только на заднее сиденье. А самое лучшее — проводи ее домой.

Целуй ее в губы

Друзья Друзья — потрутся щеками, пожмут руки, хлопнут по плечу. В общем, друзья не целуются — по определению.

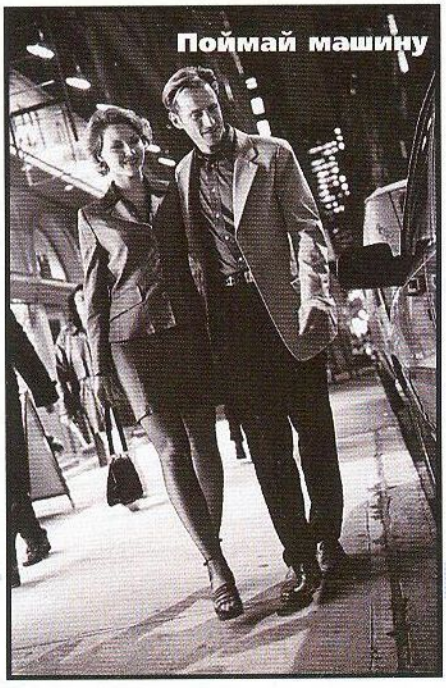
Любовники Поцелуй проводит окончательную границу между будущим любовником-победителем и растяпой, которого следует забыть как можно скорее. Делается это так. Для начала скажи ей: «Это был прекрасный вечер». Потом положи руку ей на бедро (да-да, ты не ослышался, на бедро!), наклонись к ней и уверенно поцелуй ее в губы (только сделай одолжение, держи свой язык при себе). Идея поцелуя заключается в том, чтобы окончательно обнаружить свои намерения. Так что, если она намерена и дальше молоть свою дружескую чушь, нужно заткнуть ей рот поцелуем. Можно, конечно, заработать пощечину. Не падай духом. Это еще ничего не значит — может быть, ты просто поторопился. А она решила, что ты принимаешь ее не за ту. Конечно, если она затвердит, плача: «Ты мне отвратителен», тогда можешь не сомневаться — второго свидания не будет. Но как бы там ни было, тебе больше нечего скрывать. И теперь ей будет ох как непросто считать тебя «просто другом».


«Увидимся, дружок!»

Договорись о следующем свидании

Друзья Друзья обычно расстаются без определенных планов на будущее.

Любовники Прежде чем строить планы, взвесь сперва ситуацию с поцелуем. Если ее реакция была очевидно положительной или хотя бы нейтральной, или хотя бы пощечина, — выпрямись во весь рост и проартикулируй: «Хотел бы увидеть тебя снова». Совсем необязательно иметь твердые планы. На сей раз вполне достаточно будет: «Как насчет следующего вторника — поужинаем в...?» Если она ответит: «Позвони мне», — так и сделай. В течение ближайших 48 часов. Иначе она может посчитать себя оскорбленной в лучших чувствах, обо всем пожалеет, припомнит изъяны твоей внешности и через неделю, когда ты наконец решишься ей позвонить, обольет тебя презрением.


Поймай машину

Итак, основные элементы стратегии таковы: внимание, решимость и вежливость. И если после всего она продолжает дружить с тобой — значит она либо влюблена-таки в своего бывшего бойфренда, либо истеричка, либо ничего не понимает в мужчинах. А может быть... Может быть, она и вправду хочет с тобой дружить. Такое бывает. И поверь, в этом есть своя прелесть. Если тебе нужен не просто секс, но крепкие отношения — их можно обрести в дружбе. Высокая грудь этому не помеха. Что же, тогда тебе ничего не остается, кроме как ласково похлопать ее по плечу и сказать: **«Увидимся, дружок!»** MH

Автор: **Максим Корневой**

Спору нет, голова — вещь нужная, хотя бы для ношения шапки-ушанки, но обладающая одним неприятным свойством: она может болеть. По данным статистики, от головной боли страдает каждый пятый человек, а каждый четвертый мужчина вынужден принимать болеутоляющие средства раз в две недели. Мало кто может похвастаться тем, что ни разу в жизни не попробовал головной боли. Известно также, что головная боль является ведущим симптомом около полусотни болезней. Так что не стоит попросту отмахиваться от этой проблемы, дескать, поболит и перестанет.

ПО

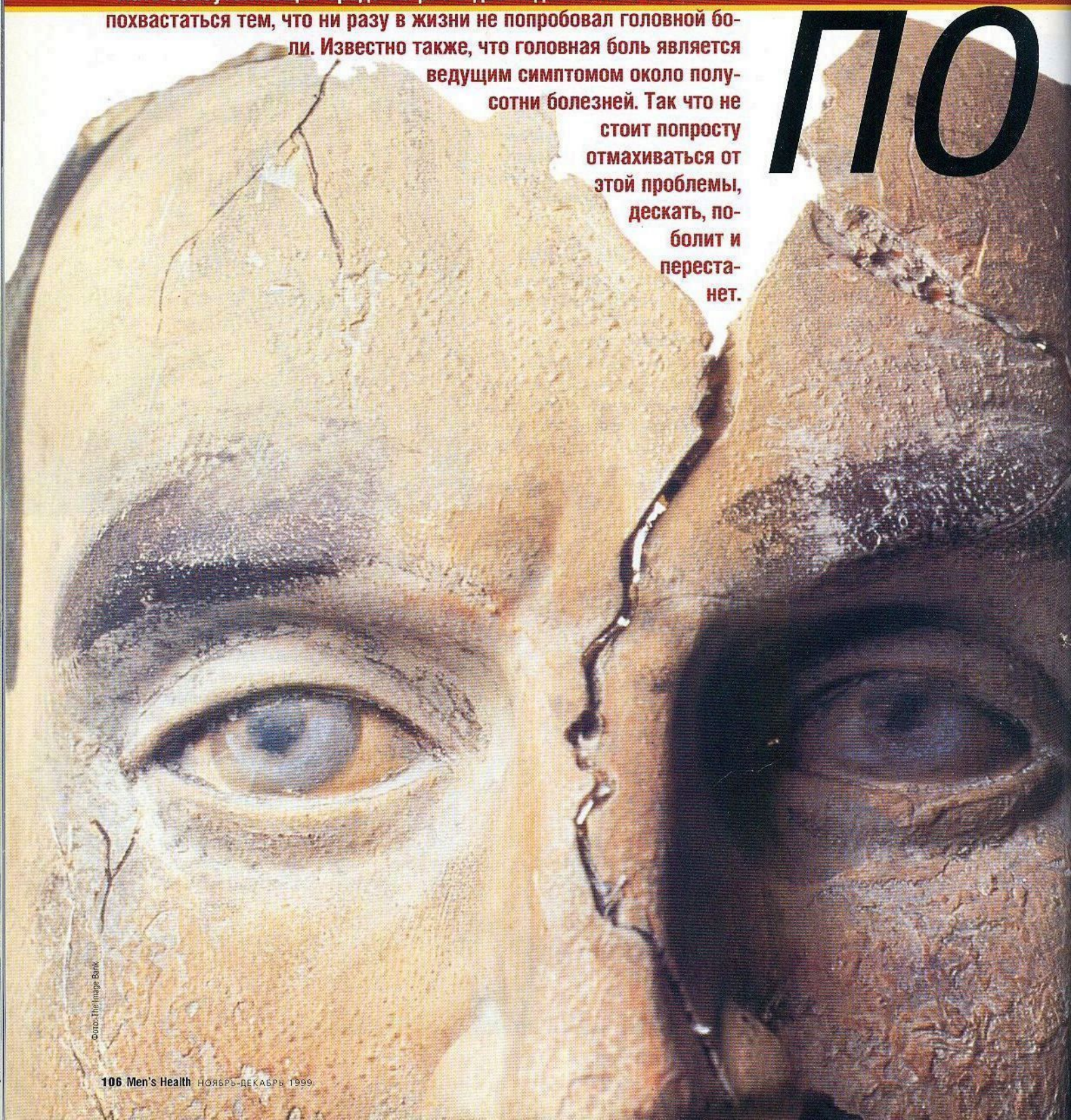


Фото: The Image Bank

Идущая головам

Популярные боли

О головной боли написаны тома. Специалисты выделяют множество типов боли, но мы попробуем рассказать о тех, что встречаются наиболее часто.

Сосудистая головная боль возникает как реакция на спазм или расширение сосудов при изменении артериального давления.

При нейроциркуляторной дистонии (НЦД) голова болит чаще всего в области висков, лба, темени и бывает тупой, ноющей или ломящей.

При гипертонии болит затылок или вся голова, боль при этом распирающая, как будто голова налита свинцом. К сосудистой головной боли с участием нервных и эндокринных механизмов относят также мигрень, часто передающуюся по наследству.

При мигрени головная боль приступообразная, пульсирующая, как правило, в одной половине головы (лоб—висок—глаз), часто провоцируемая шумом, ярким или мерцающим светом, резкими запахами.

Головная боль мышечного напряжения. Эта головная боль, как ясно из ее названия, связана с напряжением мышц и мягких покровов головы и шеи; она сродни судороге икроножной мышцы у пловца. По частоте она едва ли уступает сосудистой, но отличается от нее прежде всего характером болевого ощущения. Она монотонная, тупая, стягивающая голову наподобие обруча, располагающаяся обычно в области лба и висков, а также затылка и шеи. Она слабее сосудистой, но вполне в состоянии достать человека, особенно, если часто повторяется. Ее провоцирует шейный остеохондроз, значительная зрительная нагрузка, неврозы, скрытые депрессии. Эта боль усиливается в условиях эмоционального конфликта, напряжения (тревога, страх), при длительном неудобном положении головы во время работы или сна, при переутомлении и проходит во время расслабления и отдыха. Часто она сопровождает заболевания глаз, уха, воспалительные процессы в придаточных пазухах носа (гаймориты, фронтиты).

Кстати, если ты полагаешь, что в голове болит мозг, хочу тебя разуверить: мозг не имеет болевых рецепторов (он «бесчувственный»), а значит, болеть не может. Любая головная боль — результат раздражения нервных окончаний в сосудах или оболочках мозга.

Не боль, а диковинка

Если ты ценитель раритетов, тебя наверняка заинтересуют редкие формы головной боли, возникающей у здоровых людей.

При интенсивной физической нагрузке может появиться сильная пульсирующая головная боль — «как удары молота», сопровождающаяся головокружением, тошнотой, заложенностью в ушах. Это сигнал либо о неадекватной нагрузке, либо о детренированности сосудов. Похожая боль, но более кратковременная, может появляться при кашле, чихании, смехе и при запорах.

При употреблении продуктов, содержащих аминокислоту тирамин, даже таких неприметательных, как орехи, шоколад, твердые сыры, копченые колбасы, кетчуп, пиво, некоторые вина (херес, рислинг), возможно развитие головной боли.

«Холодовая» — ломящая и сжимающая головная боль. Появляется при быстром поедании мороженого или питье ледяной воды.

«Сосисочная» головная боль. Ее причиной могут быть некоторые мясные продукты (консервированные сосиски, ветчина, колбасы), а точнее — добавки, улучшающие их внешний вид (хлорид и нитрат натрия). Они и вызывают после еды пульсирующую головную боль в области висков.

«Головная боль китайского ресторана». Гурманам стоит знать о том, что в блюда китайской кухни входит мононатрия глутамат. Обостряющий вкусовые качества пищи, онто и дает ощущение жара и пульсирующую головную боль.

При избытке витамина А развиваются приступы головной боли и боли в глазах, с которыми впервые в свое время столкнулись первооткрыватели Арктики, жадно поедавшие печень полярного медведя, сверхбогатую витамином А.

«Доброкачественная оргазмическая цефалгия». Она способна ▸

появиться в самый неподходящий момент — во время полового акта — и одолевать в течение часа. Связана она с сильным возбуждением, физическими усилиями, продолжительностью или интенсивностью оргазма, впрочем, так же, как и с его отсутствием.

У страстных кофеманов головная боль может возникать как от переизбытка кофеина, так и от его нехватки.

При высотной болезни на фоне быстрого изменения барометрического давления и снижения содержания кислорода в тканях организма появляется пульсирующая, тупая, распирающая головная боль. При медленном подъеме даже на большие высоты этого не происходит — организм успевает адаптироваться.

Похмелье без головной боли — не похмелье

Головная боль при употреблении алкоголя, вернее, после его употребления, к редким формам не относится. Ее причина — сильное расширение мозговых сосудов, происходящее под влиянием продуктов расщепления алкоголя и примесей, содержащихся в спиртном (изобутиловый, изоамиловый, амиловый и др. спирты). Их много в некоторых сортах красного вина и коньяках. **Кстати, ряд экспериментов на добровольцах с одеванием на голову специальных «тисков» и их медленным закручиванием (наука требует жертв) в очередной раз показал, что женщины гораздо выносливее и терпеливее мужчин. Они дольше выдерживали болевое воздействие.**

Ищи причину

Несмотря на краткость и поверхностность нашего анализа, теперь, наверное, ясно — если голова разболелась, значит, на то есть причина, а посему, подумав, всегда можно с большой долей вероятности ее обнаружить и впредь попытаться избежать.

Прими меры и анальгетик

Если вдруг голова заболела, то приляг с закрытыми глазами минут на 15, положив на голову холодное влажное полотенце, и расслабься. Есть большая вероятность, что боль начнет отступать. Если ты чувствуешь, что головная боль может вот-вот начаться, не жди ее, а сразу прими обезболивающий препарат: анальгин, эффералган, аспирин или более сильные (солпадеин, баралгин, пенталгин). Но прибегай к ним не чаще 2-х раз в неделю. Если анальгетик не дал эффекта, попробуй принять 2 таблетки но-шпы, чтобы снять сосудистый спазм. При мигренозной боли (см. выше) состояние улучшит массаж висков с бальзамом «Золотая звезда» или «Доктор Мом», а предотвратить ее появление помогут успокоительные препараты. **Кстати, бесконтрольное употребление анальгетиков приводит к торможению синтеза эндорфинов — обезболивающих веществ, синтезируемых в организме. Это делает головную боль более тяжелой, ее становится все труднее купировать.**

Что говорит тонометр?

В любом случае при появлении головных болей постарайся измерить артериальное давление (АД) и оценить его: твое нормальное давление (систолическое, или, по-народному, верхнее) = 100 + возраст. Пример: тебе 30 лет, прибавь 100 и получишь цифру 130. Если при измерении давления тебе скажут, что оно 130/80 мм рт. ст., значит, оно в пределах нормы, если выше — 150–160/80–90 мм рт. ст., насторожись и сходи к терапевту. Расчет этот весьма приблизительный, но полезный.

Внимание: боль

Помни, если головные боли:
— частые, чуть не каждый день;
— интенсивные — хоть в петлю;
— будят тебя по ночам;
— сопровождаются головокружением, тошнотой, рвотой, слезотечением, кратковременными потерями сознания, нарушением зрения;
— выбивают тебя из колеи…
иди к врачу (невропатологу) и обследуйся. Забота о голове — признак того, что она хорошо работает.

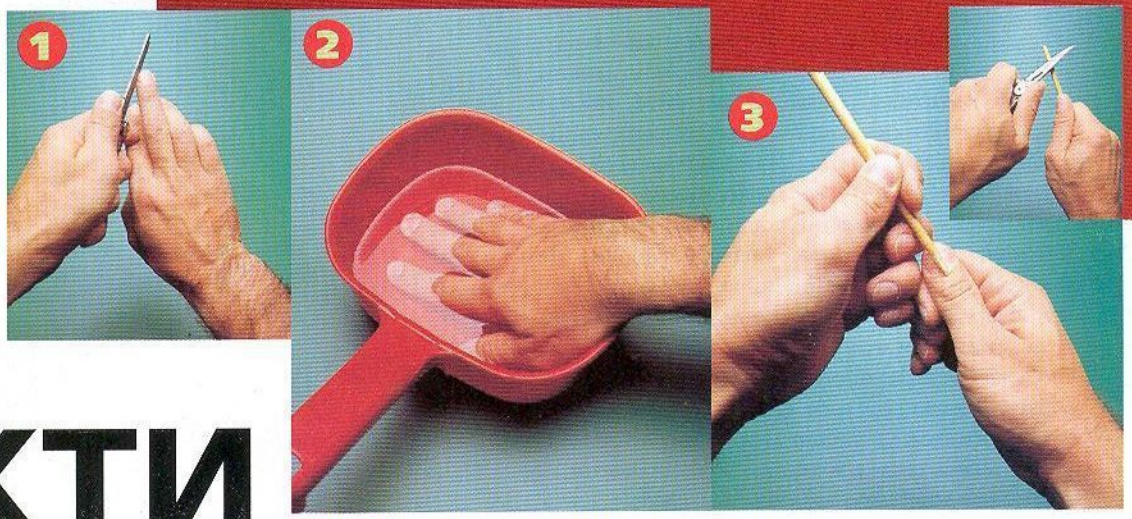
Фото: The Image Bank

Без нее живется легче

Вместо того чтобы ходить с головной болью, лучше ее не допускать, а для этого:

- спи полноценно (6-8 часов), но не пересыпай;
- обзаведись «здоровой» постелью — не слишком мягкой, с невысокой удобной подушкой;
- питайся регулярно; голодный желудок, а точнее, низкий уровень сахара в крови, часто провоцирует головную боль;
- делай перерывы в работе, особенно, если ты работаешь на компьютере, читаешь мелкий шрифт или длительно напрягаешь зрение;
- давай себе хотя бы 15-20 минут простейшей гимнастики в день, чтобы снять внутреннее напряжение, успокоиться и встряхнуть мышцы и сосуды;
- если носишь очки, проверь правильно ли подобраны линзы;
- не переутомляйся, не увлекайся ночными бдениями, авралами на службе, равно как и дискотечными тусовками;
- контролируй АД, состояние глаз, «уха, горла и носа»;
- не увлекайся кофе и сигаретами;
- легче относись к окружающей действительности, не конфликтуй и мысли позитивно.

«Через час его ногти снова имели приличный вид. Закругленные, оттененные розовым лаком, отполированные замшей, они, словно десять маленьких зеркал, отражали свет ламп».
«Руки» Анри Труайя



Рукти

Автор: **Максим Корневой**

Заскорузлые, украшенные черной траурной каймой когти — вещь безусловно практичная. Они могут пригодиться для самообороны, открывания английских замков или ковыряния в носу. Тем, кого функциональные возможности ногтей не вдохновляют и кто просто хочет до кончиков пальцев выглядеть на уровне, наверняка будет интересно ознакомиться с элементарными приемами маникюра.

① Пилим

Не хватайся сразу за режущий инструмент. Стричь ногти ножницами — вредно. От этого они начинают расслаиваться. Для начала возьми пилочку. Ногти подпиливают в направлении от боков к центру под углом примерно 45°. Уголки спиливать не следует, так как ногти могут начать врастать и расслаиваться. Для этой процедуры не подходят напильники, надфили и металлические пилки. В современном маникюре принято использовать специальные наждачные пилки.

② Размягчаем

После подпиливания требуется теплая ванночка — лоток или миска с теплой водой, куда добавлено чуть-чуть шампуня, чтобы обрабатываемая кутикула (кожица вокруг ногтя) размягчилась. Без ванночки обойтись нельзя: массивные роговые наслоения, которые иной раз кутикулой даже назвать сложно, бывают очень прочны. Чтобы удалить их посуху, придется затупить не одну дюжину стамесок.

③ Сдвигаем

После ванночки на лунки ногтей и кожу вокруг них наносят специальный состав (его можно купить в любом косметическом отделе. Спроси только «Cuticula Remove»). Через несколько минут, когда кутикула размягчится, сдвигай ее одной палочкой, а другой удаляй. Если тебе покажется, что все это слишком заумно и практически невыполнимо, тогда пойди по проторенному пути. Возьми щипчики и срежь кожицу ими. Щипчики должны быть острыми, иначе они будут травмировать кутикулу. После такого грубого обращения она будет торчать в виде болезненной рваной бахромы. Никогда не срезай кутикулу ножницами! В этом случае ты, не обладая достаточной ловкостью, рискуешь искромсать нежную кожу, которая будет долго кровоточить и болезненно заживать.

Мажем

Заверши процесс самоистязания тщательным втиранием крема или косметического масла. В принципе, этими манипуляциями можно было бы ограничиться, но если тебе хочется добавить своим аккуратным ногтям аристократического блеска, обзаведись специальной полировочной пилкой.

Не стесняемся

Хотя бы ради интереса зайди в косметический салон. Ты удивишься, насколько примитивными и безыскусными покажутся тебе все твои самодеятельные попытки сделать руки ухоженными. Здесь классический маникюр дополняют парафиновыми ванночками, масками для рук, а начинают с пилинга. Для этого пользуются специальным отшелушивающим кремом. Пилинг вкупе с массажем рук, во-первых, полезен — кожа оздоравливается, во-вторых, приятен, особенно, если маникюрша симпатичная. Замечено, что мужчина, однажды испытавший кайф от маникюра, без него себя не мыслит, причем без малейшего ущерба для своей мужественности. MH

Фото: Татьяна Бушуева

Иллюстрации: Joel Rogers

В стране советов

Все нынче дают друг другу советы. Даже в спортзале. Причем один советует одно, другой — прямо противоположное. Кого же слушать? Наш тебе совет: не слушай никого. Есть только шесть золотых правил тренировки мышц, которых тебе надо придерживаться. Истина придет с опытом.

Проблема в том, что ее не так-то легко распознать на фоне всех этих ничего не стоящих и даже потенциально опасных советов, которые тебе так часто приходится слышать от ребят за соседним тренажером. Но когда подобной чепухи становится чересчур много и ты уже не знаешь, как поступать дальше, надо возвращаться к основам. Наши золотые правила, конечно, не перевернут мир — их ценность в другом. Это проверенные временем принципы тренировки. Соблюдай их неукоснительно, и твои дела в качалке резко пойдут в гору. А если кто-нибудь спросит, как тебе удалось добиться таких ощутимых результатов, произнеси шепотом: «Весь секрет в моей новой прическе». Подмигни и гордо удались.

Правило № 1: Твердо знай, чего ты хочешь

Как чего? Хорошо выглядеть и прекрасно себя чувствовать. Нет, обычно мы, конечно, представляем себе, чего хотим добиться от занятий. Мы часто не знаем — как. А это неизбежно уводит в сторону от желаемых результатов.

К примеру, ты хочешь похудеть, подтянуть живот. Идешь и начинаешь тягать тяжеленную штангу. Но для того чтобы стать стройным, в первую очередь нужно снизить содержание жира в организме. Таким образом, наиболее рациональным решением в данном

или Золотые правила строителя тела

случае было бы установление правильной диеты и активные занятия аэробными упражнениями: бегать, прыгать, плавать, гонять мяч — сгонять жирок.

Каждая цель требует своего подхода к тренировке. Решив однажды, что тебе нужно, ты должен определить, каким образом этого можно достичь. Собственно, к тому же стремимся и мы в данной публикации — связать цель со средствами ее достижения. Выбери одну (и только одну) из нижеследующих целей, а затем иди по правильному пути ее достижения.

➡ **Цель: Нарастить мышцы**

Наиболее правильный подход: Поднимай тяжелые веса с небольшим числом повторов (шести-восьми вполне достаточно). Выполняя каждое упражнение, постарайся всякий раз немного увеличивать тренировочный вес в заключительной серии. Работай не торопясь. Давай мышцам передышку между подходами в 1-2 минуты с тем, чтобы их энергии хватило на всю тренировку.

➡ **Цель: Сбросить жир и сделать мышцы более рельефными**

Наиболее правильный подход: Нажимай на аэробные виды спорта (бег, велосипед и т. д.) и отложи в сторону бутерброды с колбасой. В спортзале пользуйся более легкими весами, но с большим числом повторов (12-15 раз). И еще: промежутки между подходами должны сократиться до 15-20 секунд.

➡ **Цель: Стать самым сильным и всем надавать по морде**

Наиболее правильный подход: Пройди курс терапии против избыточной агрессии. Возможно, ты просто насмотрелся индийского кино. Переключись на французскую новую волну.

Правило № 2: Не забывай о полноценном отдыхе

Парадокс силового тренинга заключается в том, что реальный рост мышечной массы происходит не во время тренировок, а в промежутках между ними. Отдых — это состояние, при котором организм не только восстанавливает затраченную мышцами энергию, но и снабжает их протеином (белком), необходимым для восстановления и укрепления после нагрузок. Молекулы белка — это кирпичики, из которых строятся наши мышцы. Если не дать этим кирпичикам достаточно времени «схватиться», мышцы будут лишь истощаться.

Для полного восстановления мышц после силовой тренировки требуется 48±12 ч.

Таким образом, если в течение недели ты проводишь три полномасштабные тренировки, свободный день у тебя должен быть после каждого очередного визита в спортзал.

С другой стороны, если ты поднимаешь тяжести ежедневно, каждый раз выполняя комплекс упражнений по развитию очередной группы мышц, для восстановления каждой группы тебе потребуется до трех дней.

Твердого правила, с помощью которого можно было бы точно определить, сколько времени тебе необходимо для отдыха, не существует. Но если ты заметил, что твоя весовая нагрузка снижается от тренировки к тренировке, это верный признак того, что ты перетренировался.

Правило № 3: Техника превыше всего

Конечно, неплохо навинчивать на штангу тонны блинов и поднимать их в воздух. На всех это производит огромное впечатление, а ты знай себе покрякиваешь. Однако в действительности значение имеет не то, какой вес ты перемещаешь в пространстве, а то, с какой частотой и эффективностью ты нагружаешь свои мышцы. Считай, что ты на правильном пути, если к концу подхода твои мышцы полностью утомлены — то есть ты уже не в состоянии технически правильно выполнить еще один повтор.

Ты можешь проконтролировать правильность своей техники практически на любом упражнении с помощью вот этой памятки всего из четырех пунктов:

- Твоя спина сохраняет естественный изгиб.
- Твои колени и локти слегка согнуты. Не происходит фиксации суставов в ходе выполнения упражнения.
- В перемещении веса участвуют только те мышцы, на развитие которых направлено упражнение. ▸

- Твои суставы хорошо переносят нагрузку во время упражнения, и ты не чувствуешь внезапных острых болей.

Информация к размышлению: если, поднимая вес, ты услышишь за спиной «так и до растяжения недалеко» или что-нибудь в этом роде, прими это как сигнал тревоги. Вероятно, ты действительно делаешь что-то не так. Срочно посоветуйся с квалифицированным специалистом, пока дело не дошло до травмы.

Правило № 4: Хочешь развить грудь — тренируй ноги

Почему? Все очень просто. Дело в том, что больше всего тестостерона — гормона, принимающего участие в формировании мышечной массы, — твой организм вырабатывает при максимальной нагрузке на мышцы. Таким образом, чуть ли не самым действенным способом включить бесперебойную подачу тестостерона является такое весьма распространенное упражнение, как приседания, именно потому, что оно задействует наибольшее число мышц одновременно.

Научные исследования показывают, что прирост уровня тестостерона в организме тяжелоатлетов в результате приседаний оказывается в два раза выше, чем в результате жимов штанги лежа. Это при том, что жимы лежа принято считать одним из главных стимуляторов выработки этого гормона организмом.

Другими словами, если хочешь, чтобы твое тело исправно вырабатывало гормоны, необходимые для наращивания мышечной массы, выполняй упражнения, которые обеспечивают ему максимальную нагрузку. Однако во время приседаний набирать массу будут, конечно, только мышцы ног. Поэтому, начав тренировку с «присядки», как только «заиграет гормон», переходи к целенаправленной тренировке тех мышц, которые хочешь накачать.

Правило № 5: Не увлекайся протеином

Излишки белка в организме скорее вызовут рост живота, нежели бицепсов. Многие считают, что, если в рационе будет много протеина, мышечная масса начнет увеличиваться сама собой. К сожалению, это очередной миф. Исследования показали, что организм способен усваивать протеин лишь в ограниченном объеме.

Специалисты отмечают, что ни один спортсмен в мире не тренируется с такой интенсивностью, которая позволила бы считать оправданным потребление более 1,98 г протеина на каждый килограмм его собственного веса в день — это потолок усваиваемости. В то время как фактическая потребность в протеине у человека, который не тренируется вообще, составляет менее половины этого количества.

Телесная эксцентрика: как правило, вредные советы по организации тренировок исходят от парней с прекрасно развитой мускулатурой, в то время как наиболее полезная информация на первый взгляд часто кажется неубедительной и вызывает недоверие.

Если ты, стремясь накачать мышцы, проводишь по нескольку тренировок в неделю, уровень рационального потребления протеина должен находиться где-то между двумя этими крайностями.

Итак, давай посчитаем. Предположим, ты весишь 77 кг и три-четыре раза в неделю достаточно интенсивно занимаешься в спортзале. Даже если взять коэффициент, близкий к максимальному (скажем, 1,77 г протеина на каждый килограмм веса), твоя дневная норма составит около 136 г. В переводе на реальные продукты: это упаковка йогурта, чашка пшеничных хлопьев и стакан обезжиренного молока на завтрак; бутерброд с арахисовым маслом и стакан обезжиренного молока на ленч; сандвич с грудкой индейки весом 85 г и ломтик нежирного сыра на обед; 170 г постной говядины с макаронами на ужин. Добавь к этому примерно 30 г чеддера и крекеры, которые ты съешь перед сном, и ты получишь свои 136 г протеина.

Съешь чуть-чуть побольше, и лишние калории белка начнут действовать точно так же, как и любые другие лишние калории. При этом источник их поступления в организм — будь то куриные грудки или бутылка пива — не имеет ровно никакого значения. Если организм не сможет использовать эти калории себе на пользу, он либо отправит их в унитаз (в прямом смысле слова), либо отложит их на депозит в Жиртрестпромбанк.

Помимо лишнего веса, протеин может вызвать и другие побочные эффекты: во-первых, обезвоживание организма, если ты не начнешь употреблять воду в гораздо больших количествах, чем обычно, и во-вторых, «засорение» и заболевание почек. Ты хочешь сказать, что никаких проблем со здоровьем у тебя нет, что ты пьешь воду литрами и даже намерен перейти к рациону с 50%-содержанием протеина, так как некоторые авторитетные личности в твоем зале утверж- ▸

дают, что именно в этом секрет успешного наращивания мышечной массы? Что ж, дело твое. Но не забывай: мочекаменная болезнь на ранних стадиях обычно никак себя не проявляет, а употребление пищи с высоким содержанием протеина может только ускорить ее развитие. Тебе это надо?

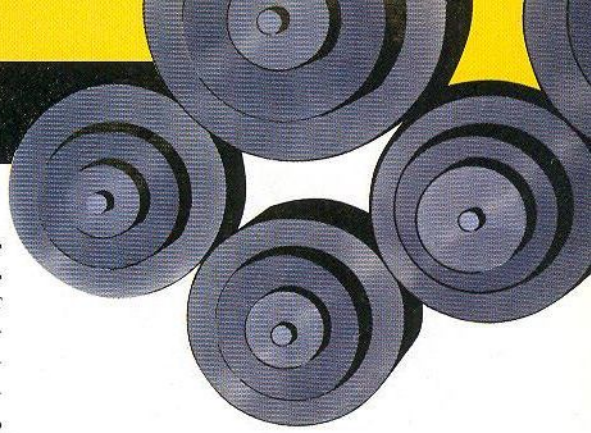
Правило № 6: Не верь глазам своим

Многие из нас склонны слепо доверять людям с атлетическим телосложением. Мы рассуждаем так: «Раз парень такой накачанный, он знает что говорит» Не факт! Во-первых, его впечатляющее телосложение может быть наследственным — в отличие от тебя он родился крепышом. Возможно, тунеядец целыми днями торчит в спортзале, чего ты, человек занятой, не можешь себе позволить. Наконец, эта гора мышц может оказаться результатом злоупотребления анаболиками.

Самое смешное, что основная масса вредных советов, касающихся тренировок, всегда сводится к одному общему моменту: все они ориентированы на результаты, достижение которых невозможно физиологическим, то есть естественным путем. Например, кто-то в спортзале может сказать тебе, что определенное упражнение может сделать твои бицепсы «полнее». Именно полнее, а не больше. Это абсолютный нонсенс: форму мышцы изменить невозможно. Мышцу можно только увеличить или уменьшить в размере. Что же касается формы, то она предопределена генетически.

Еще один кажущийся убедительным совет: тебе говорят, что то или иное движение укрепляет внутреннюю или внешнюю часть отдельно взятой мышцы. Мышца, подобно резиновой ленте, либо стимулируется в ходе упражнения, либо нет. Некоторые мышцы выполняют по нескольку функций, и разные части мышцы отвечают за совершенно разные движения. Но если мышца проходит слева направо и кто-то утверждает, что то или иное упражнение воздействует на ее левый конец сильнее, чем на правый, или на оба конца сильнее, чем на середину, ты можешь быть абсолютно уверен — этот советчик находится в плену опасного и вредного заблуждения.

Мы помещаем удобную шпаргалку, которая поможет тебе не попасть впросак. MH



Самое смешное, что основная масса вредных советов, касающихся тренировок, всегда сводится к одному общему моменту: все они ориентированы на результаты, достижение которых физиологически невозможно.

Мышцы, которых не существует:

- Верхние и нижние двуглавые мышцы
- Внутренние и внешние грудные мышцы
- Верхние и нижние подколенные сухожилия
- Верхние и нижние четырехглавые мышцы

Мышцы, которые существуют:

- Передние, средние и задние дельтовидные мышцы (все они в виде пучков мышечных волокон входят в состав дельтовидной мышцы)
- Внутренние и внешние мышцы бедра

Мышцы, которые в действительности не являются обособленными (это пучки волокон одной мышцы), но требуют отдельной тренировки, поскольку работают под различными углами:

- Верхние, средние и нижние грудные мышцы (все они входят в состав большой грудной мышцы)
- Верхние, средние и нижние трапециевидные мышцы (все они входят в состав трапециевидной мышцы)

Мышцы, которые не являются обособленными и с точки зрения специалистов не требуют отдельной тренировки (хотя упертые качки думают иначе):

- Верхние и нижние мышцы живота (входят в состав прямых мышц живота)
- Верхние и нижние широчайшие мышцы спины (входят в состав широчайших мышц спины)

На носу — праздники. Христианский День Святого Валентина (14 февраля) и социалистический Международный Женский День (8 марта), невзирая на всю разницу своего политического и мировоззренческого значения, имеют нечто общее. В эти дни женщинам нужно дарить подарки.

Лучший мой подарочек ЭТО...

Св. Валентин рекомендует

Известно, что подарки дарить приятнее, чем получать. Если кому-то это утверждение кажется сомнительным, то это еще не значит, что он жадина и себялюбец. Вероятнее всего, он просто не умеет выбирать правильные подарки. А дарить неправильные подарки — занятие действительно малоинтересное, а иногда и небезопасное.

В предпраздничные дни половина человечества терзается над решением задачи, по сложности не уступающей теореме Ферма: «Почему в этом мире так много вещей и почему совершенно нечего дарить?» Большую часть того, что продается в магазинах, дарить, к сожалению, нельзя; нужные вещи редко бывают хорошими подарками, подарки куда больше тяготеют к отсутствию какой-либо полезности.

Если ты принесешь девушке флакон духов, букет роз и плюшевого мишку, то она будет просто обязана сказать тебе: «Какой ты милый!» Может быть, ей гораздо больше нужны были бы пузырек зеленки, кочан цветной капусты и гвоздодер, но закон жанра неумолим.

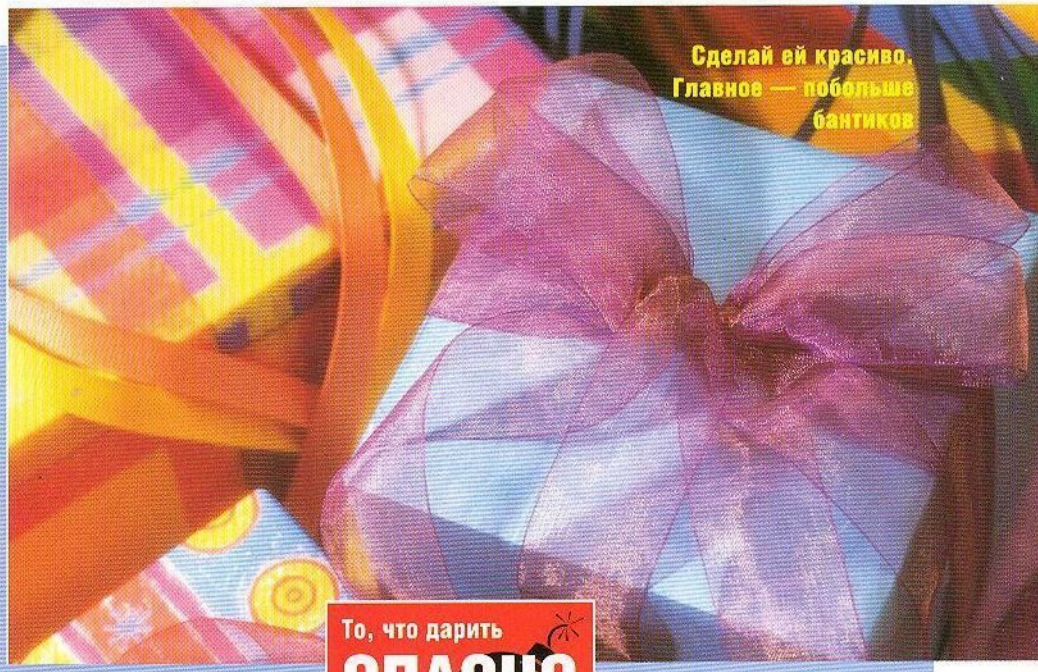
Чем розы лучше капусты, мы сейчас рассуждать не будем. Главное — запомнить: чем бесполезнее вещь, тем больше она годится для подарка. Потому что подарок для женщины должен олицетворять излишество, роскошь и каприз. Иначе это не подарок. А вот найти такое излишество, которое еще было бы полезным, — это высший пилотаж искусства делать подарки. Ну и, конечно, самый лучший подарок — это сюрприз. Который распаковывается с заинтригованным мурлыканьем и вынимается с восхищенным возгласом.

Итак, что чаще всего дарят женщинам? Мы приводим список, который, может быть, избавит тебя от беготни по магазинам в поисках неведомого. Оценка «подарочности подарка» ставится по пятибалльной системе.

Кулинарная книга

Возможно, она будет рада, но все равно заподозрит, что ты коварно заботишься об улучшении собственного рациона.

Фото ©RUPIN



Сделай ей красиво. Главное — побольше бантиков

Пылесос (утюг, миксер, тостер и т.д.)

Неправда, что женщине нельзя подарить пылесос или еще что-нибудь, нужное в хозяйстве. Можно. Но только если ты живешь отдельно.

Белье

Вот почему-то когда мы дарим им дорогое эффектное белье, они в этом не усматривают проявления эгоизма, хотя, казалось бы...

Самая большая проблема — подобрать правильный размер. Даже если помнить цифры, можно промахнуться, так как стандарты разных производителей часто отличаются друг от друга. Объясняться с продавщицами, вычерчивая руками в воздухе круги различных диаметров, довольно интересно, но успех в этом случае гарантировать нельзя. Чтобы не ломать голову — просто позаимствуй незаметно у подружки комплект ее белья в качестве образца. И учти — синтетику многие женщины не носят, а тугие резинки вредят кровообращению. Не переусердствуй также с кружавчиками на причинных местах — здорово натирают кожу. Вручать презент лучше в интимной обстановке: не всякая девушка сумеет как следует поблагодарить дарителя, распаковав такой подарок в присутствии толпы знакомых и родственников.

Цветы

Цветы дарят обычно в добавление к подарку. Одинокий букет в праздник уместно преподносить только малознакомой девушке, которую менее нейтральный подарок может смутить. Будь осторожнее с цветом — красные розы традиционно обозначают признание в страстной любви, а желтый цвет, по мнению многих дам, — свидетельство ревности или равнодушия дарящего. И запомни: букет в упаковке любимым девушкам не дарят — только живые цветы, согретые теплом твоей собственной руки. Впрочем, если ты решил отправить ей цветы с посыльным — тут упаковка обязательна. Если же ты догадаешься послать ей цветы не домой, а на работу, то приятным дополнением к подарку станут восхищенные и завистливые расспросы ее приятельниц.

Духи

Прежде чем выбрать самый дорогой и яркий флакончик — постарайся как бы невзначай выяснить, нравится ли этот запах твоей подруге. Если этого сделать нельзя, скажи продавцу, какими духами обычно пользуется девушка и попроси подобрать аромат той же гаммы. И ничего смешного, просто если девушка, например, считает себя нежным и скромным созданием, то она даже ради тебя не станет пользоваться духами, «вызывающими в воображении образ бразильской мулатки, изнемогающей от страсти под тропическим солнцем» (некоторые ароматы так и описывают).

Шоколад

Женщины любят шоколад. Во всех странах мира в Валентинов День посыльные разносят груды розовых конфетных коробок в виде сердец. Но сладкий знак внимания может превратиться в изощренное издевательство, если твоя подружка сидит на диете и вторую неделю питается только некрупными листьями салата.

То, что дарить ОПАСНО

- ☒ Книга «Как сохранить фигуру стройной»
- ☒ Дезодорант
- ☒ Напольные весы
- ☒ Паста для отбеливания зубов
- ☒ Белье, корректирующее фигуру
- ☒ Шампунь против перхоти
- ☒ Крем от прыщей
- ☒ Электроэпилятор
- ☒ Накладные ногти и ресницы
- ☒ Маскировочный карандаш, скрывающий дефекты кожи
- ☒ Домашние шлепанцы

Косметика

Дорогая косметика — прекрасный подарок, свидетельствующий о твоем умении понимать желания женщин. Однако если только ты действительно их понимаешь. Краткая справка для тех, кто не желает сесть в лужу:

♀ рыжеволосые девушки очень редко пользуются помадой и румянами сиреневых тонов;

♀ коричневой или синей тушью пользуется только одна из десяти женщин;

♀ не покупай тональный крем. Все равно напутаешь с оттенком;

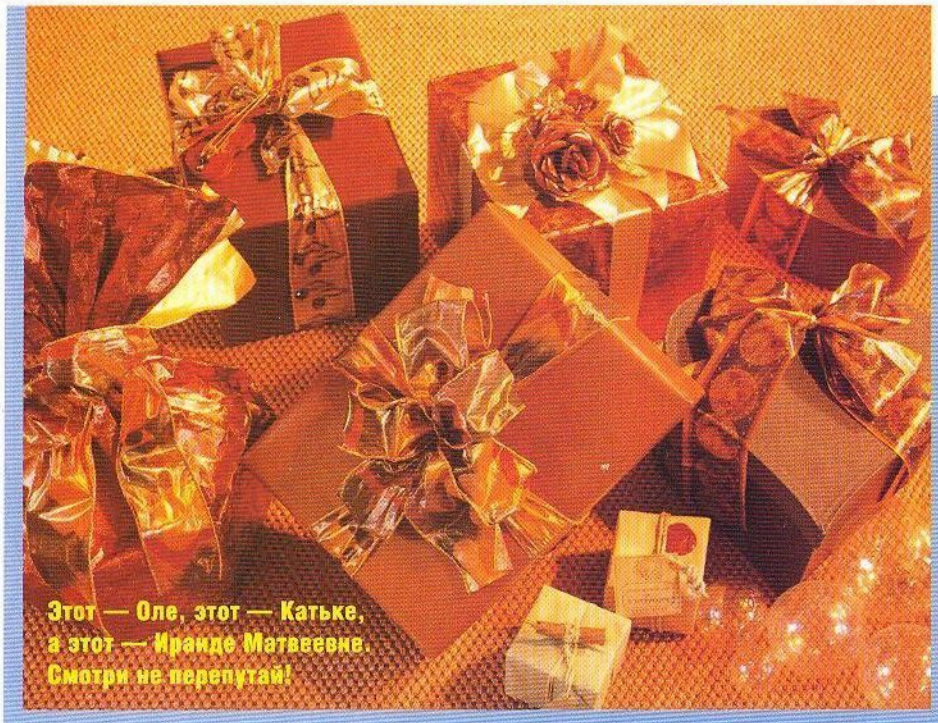
♀ пудру в виде разноцветных шариков или порошка в коробке дарят вместе со специальной большой кисточкой, которая продается отдельно;

♀ покупая косметику, обязательно выясни, является ли она гипоаллергенной (исключающей возможность аллергии).

Произведение искусства

Мы не имеем в виду ту хрустальную вазочку в виде умирающего от рахита лебедя. Под произведением искусства ▸

Фото: ФОТОбанк



Этот — Оле, этот — Катьке, а этот — Ираиде Матвеевне. Смотри не перепутай!

Фото: ФОТОбанк

стоит понимать картину, статуэтку. Такой подарок будет свидетельствовать о художественности твоей натуры и не особенно обременит твой карман, так как, увы или к счастью, искусство сейчас стоит дешево.

Плюшевая игрушка

Ты думаешь, что эти малиновые и бирюзовые гады сидят во всех палатках на улице, подкарауливая маленьких беззащитных детей? Ничуть не бывало. Почти половина плюшевых игрушек покупается для подарков женщинам. У них, понимаешь, распространяется на эти изделия материнский инстинкт.

Туристическая путевка (на двоих)

Великолепный подарок. Особенно если ты все точно рассчитаешь с отпусками, паспортами и визами. Если ты пока только ухаживаешь за девушкой — такой подарок можно рассматривать как смелый ход ва-банк. В крайнем случае путевку можно успеть вернуть в агентство.

Видеокассеты, CD, компьютерные программы

Если ты купил то, что она давно искала, — честь тебе и хвала. Если то, что давно искал ты сам, — что же, ничего другого от тебя и не ждали.

Ювелирное украшение

Очень круто, и она это оценит. Дарить можно все — серьги, браслеты, броши и ожерелья. Все, кроме колец. Потому что кольцо дарят в исключительном случае. Ты сам знаешь в каком. И даже если ты принесешь подарок без всяких задних мыслей, учти, что она почти наверняка поймет это по-своему. (Серьги иногда упаковывают точно в такие же высокие квадратные коробочки, что и кольца. Если не хочешь увидеть разочарованный взгляд — позаботься, чтобы в магазине подарок упаковали в плоскую коробку.)

Подписка на любимый журнал

Например, на наш. А что? Его девушки очень любят, о чем свидетельствует такая беспристрастная вещь, как статистика.

Конечно, это нелегко — выбрать подарок, который понравится женщине. Но в мире есть еще более трудные вещи. Например, выбрать подарок мужчине. Ты не забыл, что между Валентиновым днем и Восьмым марта имеется еще и 23 февраля? Так что у тебя есть шанс получить еще одну бритву и упаковку носков. И не вздумай не показать, как ты счастлив и благодарен! Помни — дареному коню в зубы не смотрят. Может и глаз откусить...

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

В первые дни весны **Отель Балчуг Кемпински** и **Men's Health**

объявляют

КОНКУРС МОЛОДОЖЕНОВ!

Если тебе чудовищно повезло и этой весной состоится твоя свадьба — пришли нам в редакцию свою лучшую свадебную фотографию. Жюри из фотографов и художественных редакторов выберет самую фотогеничную пару.

Награда — Неповторимая ночь в номере для новобрачных отеля Балчуг Кемпински (цветы, шампанское, завтрак в постель)

...НЕМНОГО СОЛНЦА В ХОЛОДНОЙ ПОСТЕЛИ...

Утро. Суббота...

Я медленно просыпаюсь. Через штору в окно заглядывает в комнату солнце и скользит по одеялу. Холодно. Я по привычке пытаюсь дотянуться до телефонной книжки, роняю будильник, книжка падает из рук. Я совершенно просыпаюсь. Записная книжка раскрыта на букве "М". "М" — это мои Марины, Маши; и даже Мадлен и Манана. За каждой из них любовный блокбастер. Встречи, расставания, радости свиданий. Сегодня это кадры из прошлого. Я совершенно другой, я больше не "ловелас" и не "дамский угодник". Я просто пациент.

Кабинет врача с табличкой "УРОЛОГ"...

Приходится сидеть и делать вид, будто читаю. Стараюсь не смотреть по сторонам. Тревожные мысли снова и снова будоражат душу.

Дверь кабинета открывается. "Следующий..."

Такое впечатление, что на мне свинцовые валенки. Никелированные инструменты, разложенные на столике у кафельной стены, вызывают бессознательный страх.

"Пожалуйста, Ваша фамилия. На что жалуйтесь?..."

Я не жалуюсь, я готов подать в суд на мою предстательную железу, которая мучает меня и не дает жить.

"Раздевайтесь..."

Холоднее всего коленям. Я отвечаю, пока меня рассматривают, о том, какой веду образ жизни, перечисляю перенесенные инфекции, и, наконец, о том, как приходится подолгу мучиться в туалете, мечтая помочиться до конца... О том, что встаю ночью... Я рассказываю обо всем.

Больше всего соли, конечно, было высыпано на вопрос о моей половой жизни. Увы, теперь моя постель покрывается льдом одиночества, и бури, разрушавшие ее берега, успокоились. В моей кровати штиль.

Перед тем, как прийти сюда, я прочитал о своем страдании в медицинской энциклопедии. Все как будто про меня.

Хронический простатит - воспалительное заболевание предстательной железы. Главными причинами заболевания являются - перенесенные инфекции мочеполовой системы, малоподвижный образ жизни, злоупотребление алкоголем. Проявления простатита варьируются от вегетативных нарушений, таких как расстройство сна, слабость и раздражительность, до типичных проявлений этого заболевания: тупых болей в крестце и промежности, боли в области поясницы, неприятных ощущений при мочеиспускании. Нередко простатит может стать причиной проблем в сексуальной сфере.

Врач разворачивает мою историю болезни, и что-то записывает.

Я говорю ему фразу, которую заготовил еще дома: "Что мне делать?..."

К моей радости, я не услышал ничего, что расстроило бы меня еще больше. Все оказалось возможно исправить благодаря необыкновенному препарату, который сделает пусть не переворот, но маленькую революцию в моем организме.

Я выхожу из кабинета...

Необыкновенная легкость, в голове больше нет дурных мыслей, и пропало отчаяние. Я повторяю про себя — ГЕНТОС, название лекарства, которое восстановит мою бедную железу, вернет мне прежнюю жизнь.

Гентос - современный препарат для комплексного лечения заболеваний предстательной железы и мочевого пузыря.

Гентос содержит микродозы активно действующих веществ природного происхождения, не имеет противопоказаний и побочных эффектов.

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ НОМЕР П-6-242 №007886

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СПУТНИК ЖИЗНИ В БЕЛОМ ХАЛАТЕ

В чем-в чем, а в здоровье все большие спецы. Мы с умным видом толкуем о том, что лучше: таблетки от кашля или капли от насморка. Но если прижмет всерьез, вспоминаем о докторе. Поначалу мы бодримся, но перед дверью его кабинета ощущаем холодок вдоль позвоночника. Кому мы вверяем свое любимое и единственное тело — доктору или просто дяде в белом халате?

Американские специалисты утверждают, что после посещения врача ты должен получить **SATISFACTION**. На нашей отечественной почве речи о «глубочайшем удовлетворении» не идет, и нам, неизбалованным, вполне было бы достаточно, чтобы на нас доброжелательно взглянули, осмотрели и дали дельные рекомендации. Но для того чтобы найти этого единственного врача, сначала надо пообщаться со многими, посмотреть, кто есть кто, и, конечно, полечиться.

Мечта болезного

Образ «идеального» врача:

▷ мужчина, не очень молодой, но и не старый;

▷ с мудрыми глазами за стеклами очков и желательно с бородкой;

▷ приветливый, как отец родной;

▷ терпеливый, способный слушать до полного изнеможения;

▷ участливый, понимающий все с полуслова и полувзгляда;

▷ искренне сочувствующий до скупой докторской слезинки;

▷ опрятный до стерильности;

▷ подробно (на молекулярном уровне) объясняющий цель обследования и смысл лечения;

▷ говорящий понятными словами, без заумностей и непоняток (никакой тебе идиопатической тромбоцитопенической пурпуры и сидероахрестической анемии);

Мы что-то упустили? Ах да, еще жела-

тельно легкое свечение над головой и шелест белоснежных крыльев за его спиной. Но где же такого найти?

Тот, кого ты ищешь

На деле все важные для тебя характеристики доктора уже заключены в слове ВРАЧ, это:

▷ знания;

▷ терпение;

▷ желание помочь;

▷ ответственность.

Из этого короткого списка, как из песни, слова не выкинешь. Приятно, конечно, если его глаза лучатся теплом и заботой, но это не главное, как не главное — внешность, лоск и титулы. Врач — прежде всего это образ мысли и состояние души. Позволю себе заметить, что доктора все-таки еще и человеки, причем ничто человеческое им не чуждо.

Они такие же, как и мы, только взвалившие на себя, помимо собственных проблем, груз ответственности за здоровье пациентов.

На фоне этих порой непонятных, нервных и даже заносчивых докторов всякого рода альтернативные целители, знахари и волшебники куда приятнее. Они всегда успокоят и с готовностью объяснят на пальцах, что организм зашлакован, что биополе пробито в трех местах и надо бы его залатать, что пора почистить сердечную чакру и что все твои беды от сглаза.

Медицину принято ругать, этим отчасти и объясняется изначальное недоверие больных к врачам. Однако кроме них, как это ни пафосно звучит, никто не поможет тебе справиться с болезнью.

На приеме

На визит к врачу нужно настроиться. Твоя напряженность, недовольство и раздражение пробками на дорогах, переполненным метро или очередью у кабинета мешают налаживанию взаимопонимания.

На вопрос о том, что у тебя болит, начни с конкретных жалоб:

▷ укажи место, где болит (без глупого стыда), опиши недомогания, характер болей и их распространенность, расскажи, как часто бывают обострения или приступы, с чем ты их связываешь, какие лекарства и меры помогали раньше, акцентируй внимание врача на необычных симптомах;

▷ обязательно отметь подъемы температуры, похудание или, наоборот, набирание веса, изменения стула и мочеиспускания, зуд, жажду;

▷ перечисли свои хронические и перенесенные заболевания;

▷ будь откровенен и расскажи доктору (ты же ему доверяешь) обо всех своих вредных привычках;

▷ не забудь сообщить о непереносимости лекарств.

Эта информация будет полезна делу и превратит тебя из объекта лечения в партнера по лечению. Старайся избегать лирических отступлений и воспоминаний о «таких же болезнях» у соседей по даче.

NB! Впервые идя на прием к врачу, захвати с собой заветную пухлую папку, где хранятся электрокардиограммы, снимки твоих костей, заключения других специалистов и многочисленные выписки из историй болезни.

Участвуй

▷ Задавай своему врачу больше вопросов.

▷ Спрашивай о планах обследования и лечения, целесообразности проведения специальных анализов и оперативных вмешательств, о возможности другого вида лечения, об осложнениях и побочных действиях назначаемых лекарств. Тебе нужно все знать о себе, ведь это ТВОЕ здоровье.

▷ Получив назначения и рекомендации врача, неукоснительно их выполняй, не отмахивайся от советов по изменению образа жизни, правильному питанию, физическим нагрузкам, режиму.

Скованные одним гипсом

«Бери что дают» кончилось. Сегодня мы можем выбирать. И это здорово. Значит, тебя не будет с рождения и до смерти пользовать доктор, которому ты ВЫНУЖДЕН верить.

«Так как же все-таки найти СВОЕГО доктора?» — спросишь ты. Тайного рецепта нет. Отправной момент — обыкновенная человеческая симпатия, а правильный выбор за тобой. И пусть он будет безошибочным.

Если у тебя уже есть ВРАЧ, считай, что тебе крупно повезло.

О ВЗАИМОДЕЙСТВМИИ, О ДОВЕРИИ, О ТЕРПЕНИИ

Выиграть битву с болезнью могут только двое: врач и больной, объединившись в непобедимую армаду. Если ты решил лечиться, то полностью доверяй своему врачу, положившись на его добросовестность и компетентность. Без этого никакое лечение не принесет успеха. Сомнения в знаниях врача и правильности лечения заставят тебя листать толстые медицинские книжки или обращаться за советом к тем, кто все знает, но отношение к медицине имеет отдаленное, что, безусловно, плохо. Советы они дают охотно, но ответственности никакой не несут (со всеми вытекающими отсюда последствиями).

Запомни: наиболее правильную и полную информацию о своей болезни ты должен получать только от своего лечащего врача и ни от кого более.

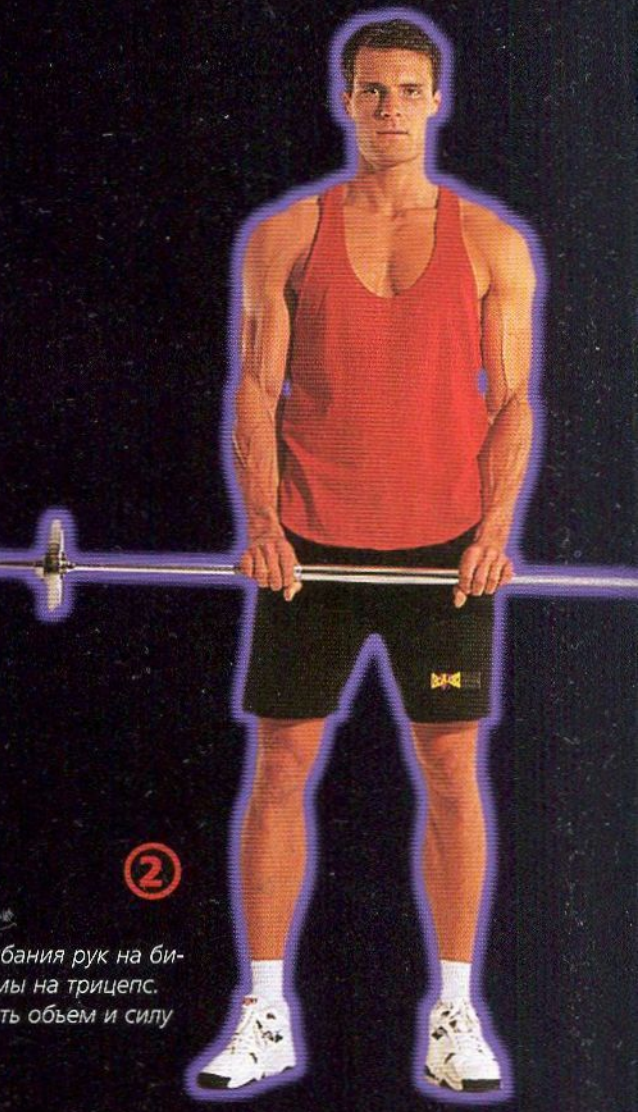
Бытует мнение, что все зависит от врача. Но это верно лишь отчасти. Безусловно, многое зависит от врачебных знаний, опыта, искусства врача, но далеко не все. Здоровье и эффективность лечения целиком и полностью определяются взаимодействием врача и больного. Врач — не монтер, налаживающий бездушный и бессловесный агрегат, и ему просто необходимо желание пациента поправиться. В конце концов, только от тебя самого зависит, выполнять советы и назначения или плюнуть на изыскания доктора и забыть.

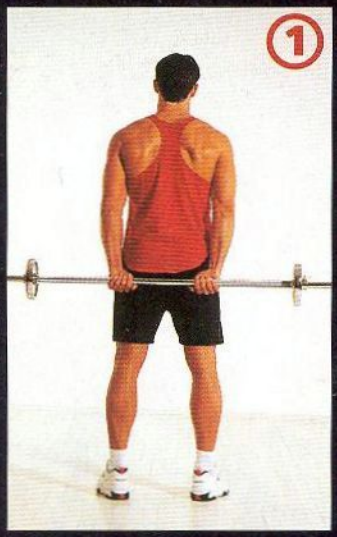
Будь терпеливым, не предъявляй врачу непомерных требований — быстрой постановки диагноза и излечения. Помни, что быстро не всегда значит хорошо. Естественно, если лечение продвигается плохо и ты понимаешь, что что-то не так, ты вправе подключить другого доктора. Только не вовлекай в лечебный процесс одновременно дюжину врачей: каждый станет лечить тебя по-своему и ты вовсе перестанешь ориентироваться в происходящем.

Нехрупкое равновесие

Сконцентрируйся на незаслуженно забытых группах мышц и построй тело, красивое во всех отношениях.

Ощупывая после очередной тренировки свои натруженные бицепсы, поглаживая себя по груди и барабаня по прессу, мы с чувством глубокого удовлетворения следим за ростом этих наиболее «выдающихся» мышц. Мы себе нравимся. Самовлюбленно не замечая порой, что на самом деле тело развивается неравномерно и занятия приносят больше вреда, чем пользы. Можно насиловать себя бесконечными жимами лежа, все усилия пойдут прахом лишь потому, что ты забываешь параллельно тренировать верхнюю часть спины. «Недоразвитая» спина приводит к тому, что грудные мышцы стягивают плечи вперед. Глядя на тебя, сторонний наблюдатель может грешным делом подумать, что у тебя не грудь, а спина колесом. То же относится и к другим мышцам. Хуже всего то, что такой дисбаланс повышает риск получения травмы. Посоветовавшись с тренерами фитнесс-клуба GOLD'S GYM, мы разработали программу по борьбе с «плоским» подходом к тренировке. Начни с веса, который ты можешь поднять 8-12 раз за один подход. Через несколько недель увеличь число подходов. Даешь третье измерение!

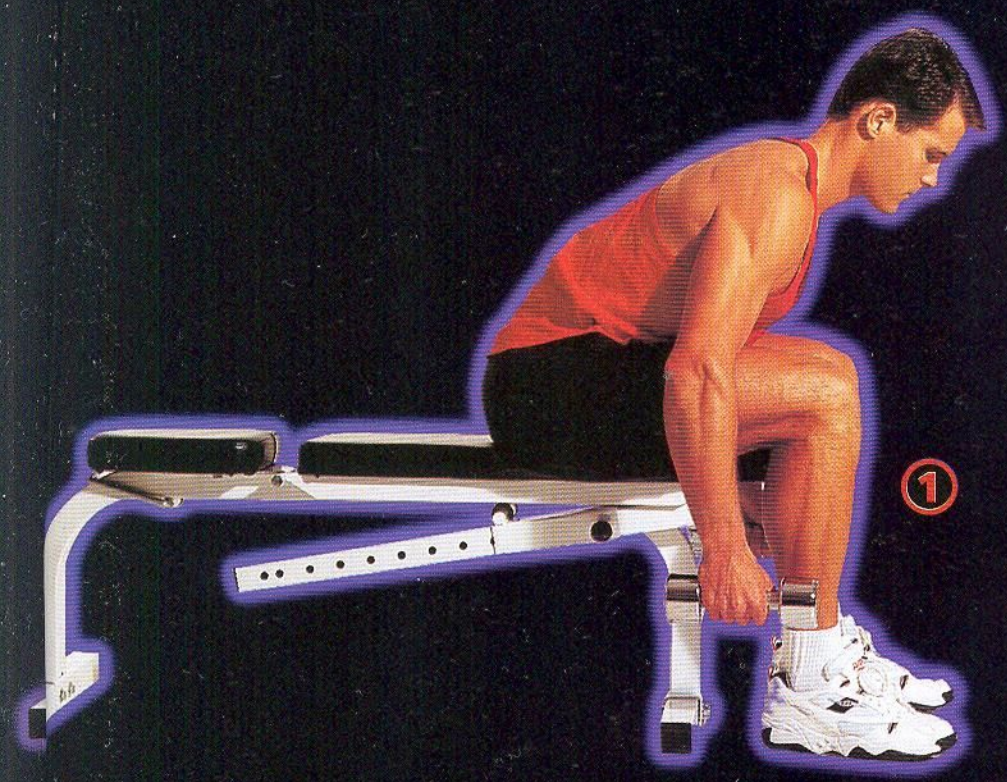


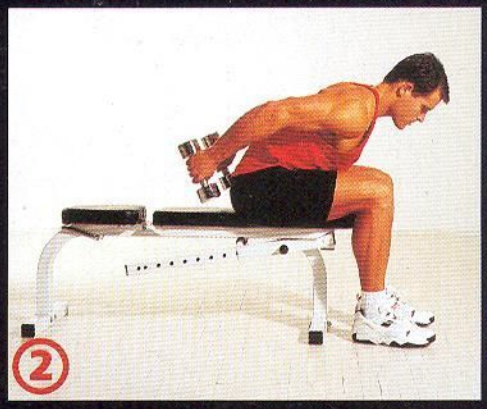


Если ты делаешь: *сгибания рук на бицепс и французские жимы на трицепс.*
Тебе следует: *нарастить объем и силу предплечий.*

Сгибания кистей за спиной

Положи легкую штангу на пол и стань к ней спиной так, чтобы ступни находились на расстоянии 10-12 см от середины грифа. Ноги на ширине плеч. Присядь и возьми гриф прямым хватом, ширина хвата чуть меньше ширины плеч. Плавно встань. Руки прямые, кисти и предплечья прижаты сзади к телу. Согни кисти рук, стараясь поднять гриф как можно выше (рис.1). В верхней точке задержись на мгновение, затем медленно разогни кисти. Проделав нужное число повторов, поставь штангу на пол. Стань к ней лицом, снова присядь и возьми штангу прямым узким хватом. Встань и, прижав предплечья к телу, согни кисти рук от себя и вверх (рис.2). Задержись на мгновение в верхней точке, затем плавно опусти вес.





Если ты делаешь: *«военные» жимы (жимы штанги над головой сидя)*
Тебе следует: *тренировать передний и задний пучки дельтовидных мышц*

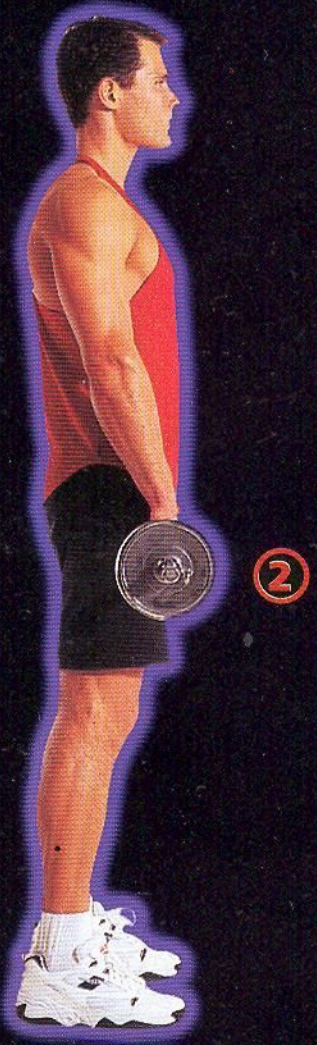
Подъем гантелей за спину сидя

Взяв в руки две легкие гантели, сядь на край гимнастической скамьи. Наклонись вперед так, чтобы грудь коснулась коленей. Голова наклонена вперед, руки слегка согнуты в локтях (рис.1). Медленно подними руки вдоль тела назад и вверх (рис.2). Задержись на мгновение в верхней точке, затем медленно вернись в исходное положение.

Если ты делаешь: *разгибания ног на тренажере (четырехглавая мышца бедра).*
Тебе следует: *укреплять заднюю группу мышц бедра.*

Становая тяга с прямыми ногами

(Не делай этого упражнения, если у тебя проблемы с позвоночником.) Положи легкую штангу на пол перед собой, ноги на ширине бедер. Наклонись и возьми штангу хватом чуть шире плеч. Спина прямая, колени слегка согнуты (рис.1). Медленно выпрямись (рис.2). Затем плавно опусти штангу почти до пола. Если не удается держать спину прямой, используй более легкий вес.



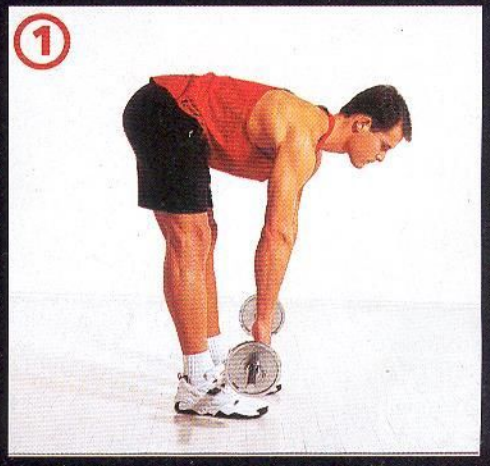
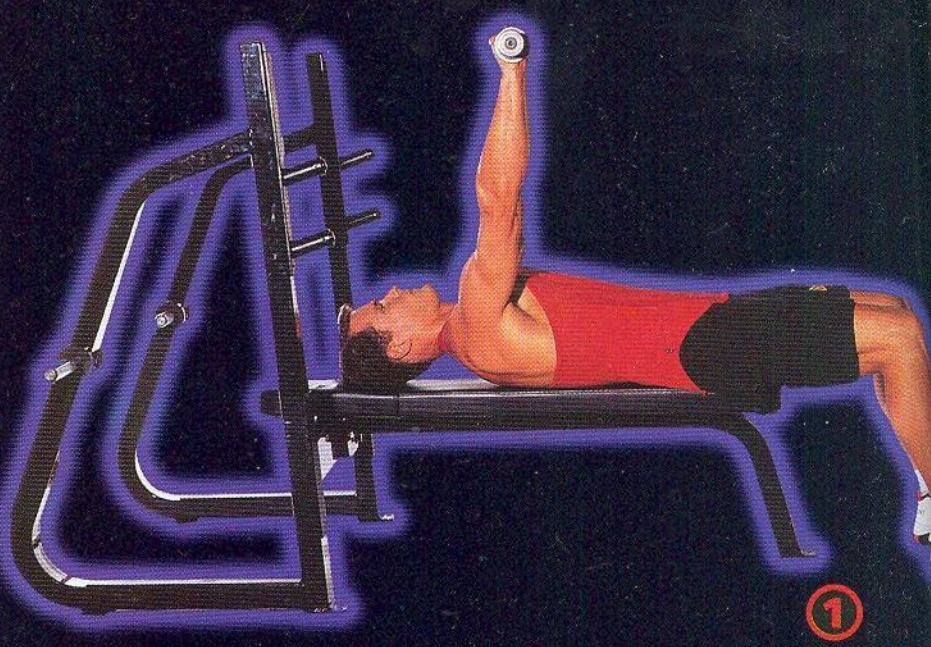


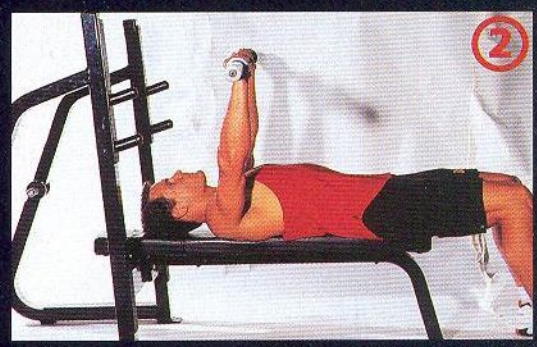
Фото: Ben Bischoff. Иллюстрации: Jonathan Carlson

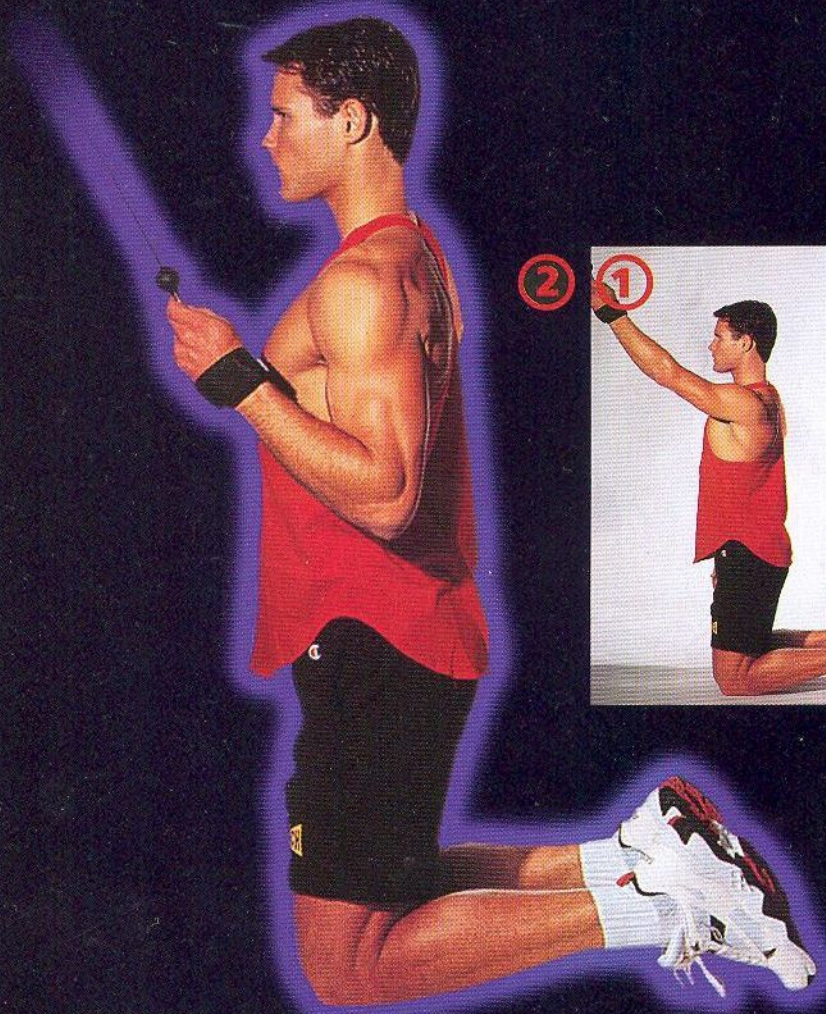
Если ты делаешь: *изгибы с поворотом корпуса.*
Тебе следует: *развивать переднюю зубчатую мышцу, начинающуюся от лопатки и прилегающую к грудной клетке и косым мышцам живота.*

Жим лежа

Ляг спиной на скамью для жимов лежа. Возьми гриф штанги хватом чуть шире плеч, сними его со стоек и держи на прямых руках на уровне плеч (рис.1). Сохраняя голову, шею и спину прижатыми к скамье, оторви плечи от скамьи (рис.2). Задержись на мгновение в верхней точке, затем опусти вес. Не волнуйся, что амплитуда мала, всего несколько сантиметров, нужные мышцы все равно работают.





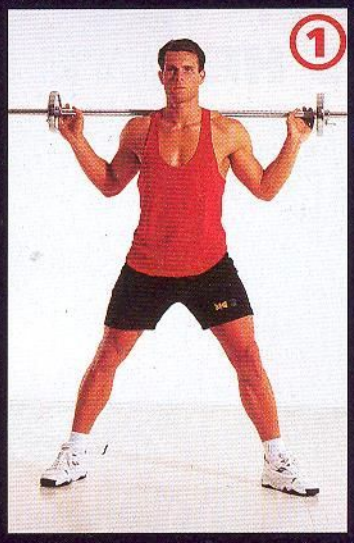


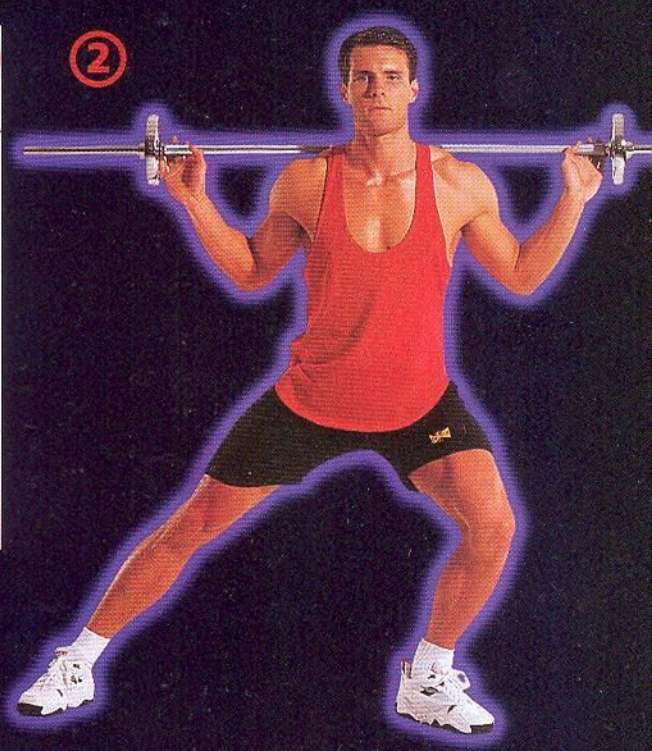
Если ты делаешь: *жимы лежа.*
Тебе следует: *укрепить спину — под стать груди.*

Тяги сверху одной рукой

Прикрепи ремень к верхнему блоку на блочном тренажере и оберни его вокруг левой кисти. Повернись лицом к весу и встань на колени на расстоянии приблизительно 60 см от тренажера. Правая рука должна располагаться вдоль тела, а левая — поднята вверх по направлению к блоку (рис.1). Если ты чувствуешь, что ремень соскальзывает, возьмись за трос чуть выше в месте крепления. Не сгибая спины, плавно притяни трос к себе, пока локоть не коснется грудной клетки сбоку (рис.2). Плавно верни руку в исходное положение. Выполнив подход, повтори то же правой рукой.

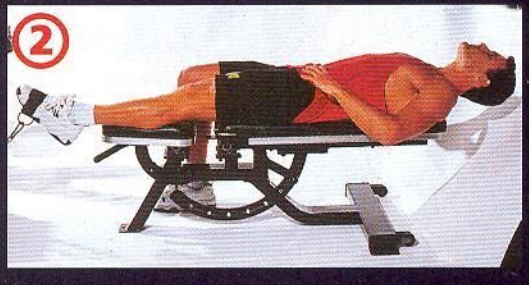
Если ты делаешь: *приседания.*
Тебе следует: *укреплять приводящие мышцы бедра.*





Боковые выпады

Встань со штангой на заплечье. Поставь ступни шире плеч (рис.1). Убедись в том, что гриф штанги расположен симметрично, а хват крепок. Сохраняя спину прямой, перенеси вес на левую ногу (рис.2). Правая ступня развернута наружу под углом около 45°, а левая нога согнута в колене под углом 90°. Вернись в исходное положение и перенеси вес на правую ногу.



Если ты делаешь: *подъемы на мысках (икры).*
Тебе следует: *укреплять мышцы передней части голени.*

Подъем стоп с нагрузкой

Установи гимнастическую скамью перед низким блоком. Ляг на скамью ногами к блоку. Прикрепи к нему ремень и надень его на стопу ближе к пальцам. Свободная нога упирается в пол, нога с ремнем лежит на скамье (стопа выше щиколотки должна быть на весу). Медленно потяни стопу к себе до предела (рис.1). Задержись на секунду и медленно вернись в исходное положение (рис.2). Повтори то же другой ногой.

Если ты делаешь: *изгибы на пресс.*
Тебе следует: *укреплять поясницу.*

Попеременная растяжка мышц спины

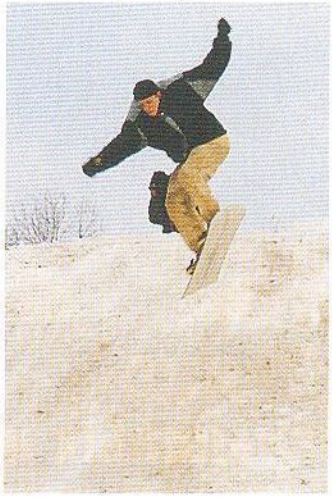
Надень утяжелители на щиколотки и ляг на пол лицом вниз. В вытянутых руках по легкой гантели. Лицо обращено вниз, руки полностью выпрямлены, а ноги разведены на ширину плеч. Плавно подними одновременно левую ногу и правую руку. Не сгибая их, задержись на секунду, а затем опусти. Повтори то же правой ногой и левой рукой.

Русская зима в стиле Men's Health

Men's Health, «Европа Плюс» и Спортивный парк «Волен» праздновали день рождения журнала и открытие парка.

У-а-а-а-а-а! Мы все зажмурились, но... обошлось!

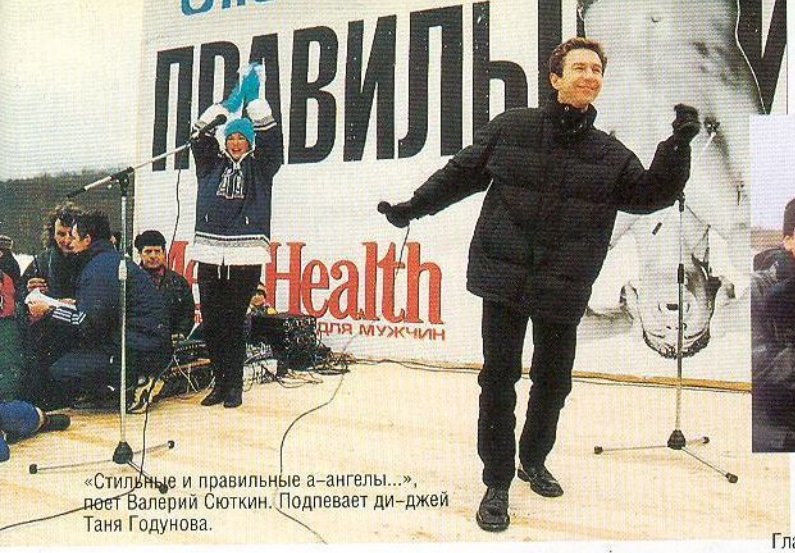
В свой день рождения Men's Health, как и положено, переложил все хлопоты по организации праздника на плечи друзей. Нас пригласил к себе спортивный парк «Волен» в Яхроме. Радиостанция «Европа Плюс» помогла устроить праздничный концерт. Adidas/Salomon стал генеральным спонсором всего мероприятия. Компании Adidas и Bogner одели ведущих. Фирмы Grolsh, Vittel/Perrier, Wimm Bill Dann, Panjsher и



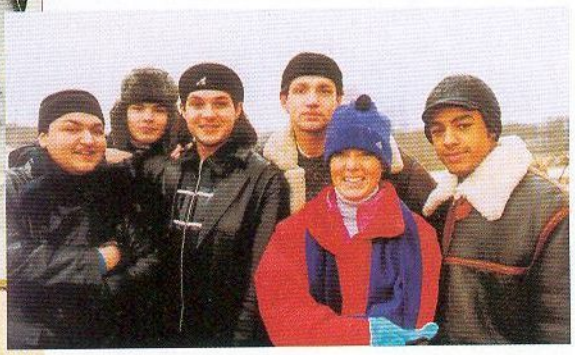
Так что же за этим забором?

Юрий Аксюта («Европа Плюс») и ведущий Константин Лемешко пропагандируют здоровый образ жизни

Николай Трубач с поклонницей



«Стильные и правильные а-ангелы...», поет Валерий Сюткин. Подпевает ди-джей Таня Годунова.

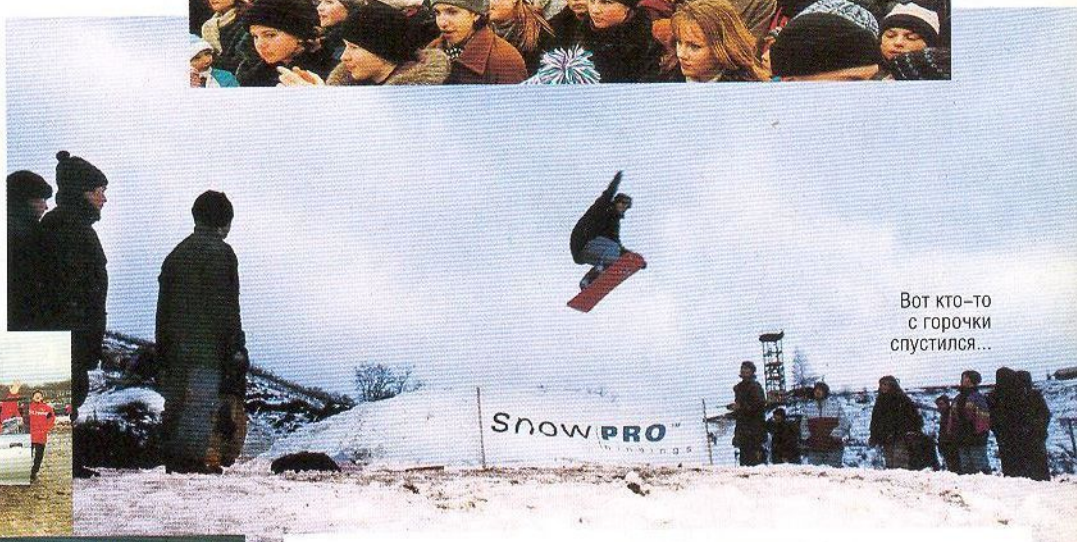


Издатель Аннелиз ван ден Бельт и главный редактор Илья Безуглый в компании с самим «Премьер-Министром».

Madison позаботились об угощениях. Mitsubishi и European Medical Center осуществляли техническую и медицинскую поддержку. И день рождения получился. Чего тут только не было! Было экстрим-шоу горнолыжников, сноубордистов и асов на горных велосипедах. Был праздничный концерт. Валерий Сюткин с группой «Вокал Бэнд» исполнили песню «Правильный стиль», написанную, между прочим, специально для нашего праздника хитмейкерами К.Арсеневым и И.Зубковым. А также пели для нас Николай Трубач, группы «Премьер-Министр» и «Родная речь». За это — отдельное спасибо компании «APC Records» и лично Евгению Фридляну. Был еще горячий глинтвейн и шашлык. Были лошади, снегокаты, мотоциклы, парапланы и папарацци. Было весело... Правда, почти не было снега. За день до праздника он изволил растаять. Но разве такие пустяки могли испортить нам настроение?

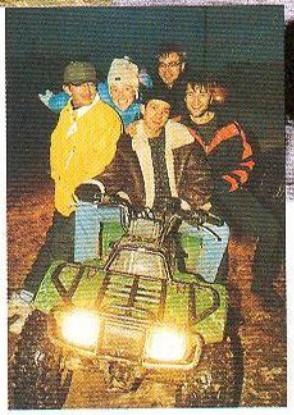
Глава Администрации Дмитровского района Московской области признался, что тоже любит кататься с горки.

И все-таки нас очень любят девушки... Слева направо: Таня, Лена, Оля, Наташа, Света, Юля, Марина, Саша, Оля, Катя, Оля, Ксюша, Оля, Настя, две Даши и Маша.



Вот кто-то с горочки спустился...

Сколько лошадиных сил изображено на этой фотографии?



С такими читателями мороз нам до лампочки!

— Папа, а почему «правильный» журнал?
— Видишь ли, Юрий...

Если что-нибудь случится – приходите к нам лечиться.

Фото: Михаил Богачев, Дмитрий Лекай

БЮЛЛЕТЕНЬ

Следите за временем Специалисты университета шт.Оклахома установили, что укороченные интервалы во время силовых тренировок способствуют большему развитию силы. Выяснено, что при 30-секундных перерывах между сериями подходов, сила возрастает на 6% больше, чем при 90-секундных перерывах. Рекомендовано постепенно в течение нескольких недель уменьшать время отдыха.

Давай поминдальничаем Согласно исследованиям, опубликованным журналом Американского Колледжа Питания, миндальные орехи могут уменьшать уровень холестерина в крови.Специалисты советуют есть хотя бы по половине горсточки орехов 5 раз в неделю.

Убойная усталость Исследования в области психосоматической медицины обнаружили, что переутомление вредит способности организма растворять сгустки крови (тромбы). Именно эти микротромбы — виновники закупорки коронарных артерий, приводящей к сердечным приступам и инфарктам. Если вы чувствуете хроническую усталость, плохое настроение и раздражение — ваш организм в 2 раза хуже растворяет образующиеся тромбы.

Аскорбинка вместо анаболиков Исследования, проведенные в Калифорнийском университете Fullerton, позволяют утверждать, что аскорбинка (витамин С) способна увеличивать силу мышц. В ходе эксперимента выявлено, что принимавшие по 1 г (1000 мг) витамина С в день в течение полутора месяцев увеличили силу мышц разгибателей колена на 15%. Доказано, что витамин С помогает восстановлению мышц после интенсивных упражнений. Ученые считают, что, если вы тренируетесь часто, доза аскорбинки — 1000 мг в день поможет укрепить и другие мышцы.

Опять о кофе Досье на кофе — напиток, много лет вызывающий споры, — пополнилось еще одним фактом. На сей раз положительным. Недавно было доказано, что употребление четырех чашек кофе в день уменьшает риск развития рака толстой и прямой кишки на 24%. Но нужно уменьшить употребление алкоголя и бросить курить.

Правильный мед Исследователи университета шт. Иллинойс обнаружили, что густой темный мед содержит большее количество антиоксидантов, чем светлый. Ученые проанализировали 14 видов меда и обнаружили в темных сортах изобилие витаминов С, Е и бета-каротин. Заменив сахар медом, вы можете значительно повысить ежедневное потребление антиоксидантов. Самыми лучшими признаны гречишный и подсолнечный мед.

Уравнение здоровой жизни Согласно исследованию, опубликованному в журнале «Гипертония», с помощью простого расчета можно определить предрасположенность к сердечным заболеваниям. После 20-летнего наблюдения за более чем 20000 французов оказалось, что вы можете проверить, насколько жестки и неэластичны ваши сосуды. Достаточно вычесть из цифры систолического давления (большее число), цифру диастолического давления (меньшее число). Пример: кровяное давление — 120/80 мм рт. ст. Отнимем 80 от 120, получаем 40. Это нормально. Если же результат больше 60, вы должны показаться врачу.

Вредные дрожжи Псориаз — кожное заболевание, вызываемое нарушением обмена веществ. Кожа первой реагирует на эти нарушения образованием красных шелушащихся бляшек. Согласно новейшим исследованиям, проведенным в США, у 90% страдающих псориазом наблюдается аномальное скопление в кишечнике патогенных дрожжевых грибков. Специалисты предлагают специальную диету. Необходимо исключить из рациона специи, орехи, цедру и вино. Диета должна сопровождаться восстановлением нормальной кишечной флоры.

Сок вместо вина Любители красного сухого вина не смогут больше обьяснять свои пристрастия тем, что они уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Известно, что алкоголь замедляет образование кровяных тромбов, которые часто служат причиной сердечного приступа. Однако это возможно только при достаточно высокой концентрации алкоголя в крови, близкой к вызывающей интоксикацию. Недавно ученые Джорджтаунского университета выяснили, что сок черного винограда также способен тормозить образование тромбов, причем без побочных действий.

ФАКТ: общее количество спермы, которую извергает мужчина за всю свою жизнь, — 13 литров

БЮЛЛЕТЕНЬ

Не больше 2 банок Неумеренная любовь к газированным прохладительным напиткам типа колы может принести вред. Сода, содержащаяся в них, может ослабить костную ткань. Врачи обследовали группу любителей колы, выпивавших по пять банок (0,33 л) каждый день в течение 3 месяцев. За этот срок исследуемые потеряли с мочой на 10% больше фосфора, чем обычно. Более того, они стали значительно хуже усваивать кальций. Потребляйте больше фруктозы — она нормализует обмен минеральных веществ, влияющих на здоровье костей. А относительно количества газировки, специалисты говорят: «Не больше 2 банок».

Докопайтесь до истины Боль в области запястья, именуемая «синдром кистевого туннеля», не столь безобидна, как кажется на первый взгляд. Часто он может быть не связан только с физической причиной (растяжение, ушиб, перегрузка). Как показал анализ, опубликованный в «Archives of Internal Medicine», почти у 40% из 297 пациентов, мучившихся болями в запястье, были обнаружены вполне конкретные причины этих недомоганий: диабет, артрит, гипотиреоз. Если вас беспокоят подобные боли, обследуйтесь как следует и докопайтесь до истинной причины.

Мало цинка, много жира Нехватка в организме цинка может быть причиной тучности. Оказалось, что цинк влияет на уровень пептида лептина, продуцируемого жировыми клетками и регулирующего жировой обмен. Достаточное количество цинка повышает уровень лептина, а тот, в свою очередь, сигнализирует мозгу, что пора прекратить прием пищи, и повышает расход энергии в организме. В результате уменьшаются жировые накопления. Рекомендованная доза цинка — не менее 15 мг в день. Напомним, этого элемента много в соевых бобах, шпинате, семенах подсолнечника, грибах.

Спасение размером со скрепку Создан специальный обезболивающий пластырь размером со скрепку для бумаги, способный освободить любого от страха перед стоматологическими манипуляциями. Зубной пластырь (DentiPatch), пропитанный анестетиком — лидокаином, — обезболит без укола. Стоматологу нужно только разместить его на десне или на небе. Анестезия начинается быстро и длится до 45 минут. «Это просто спасение для тех, кто боится уколов», — говорят специалисты.

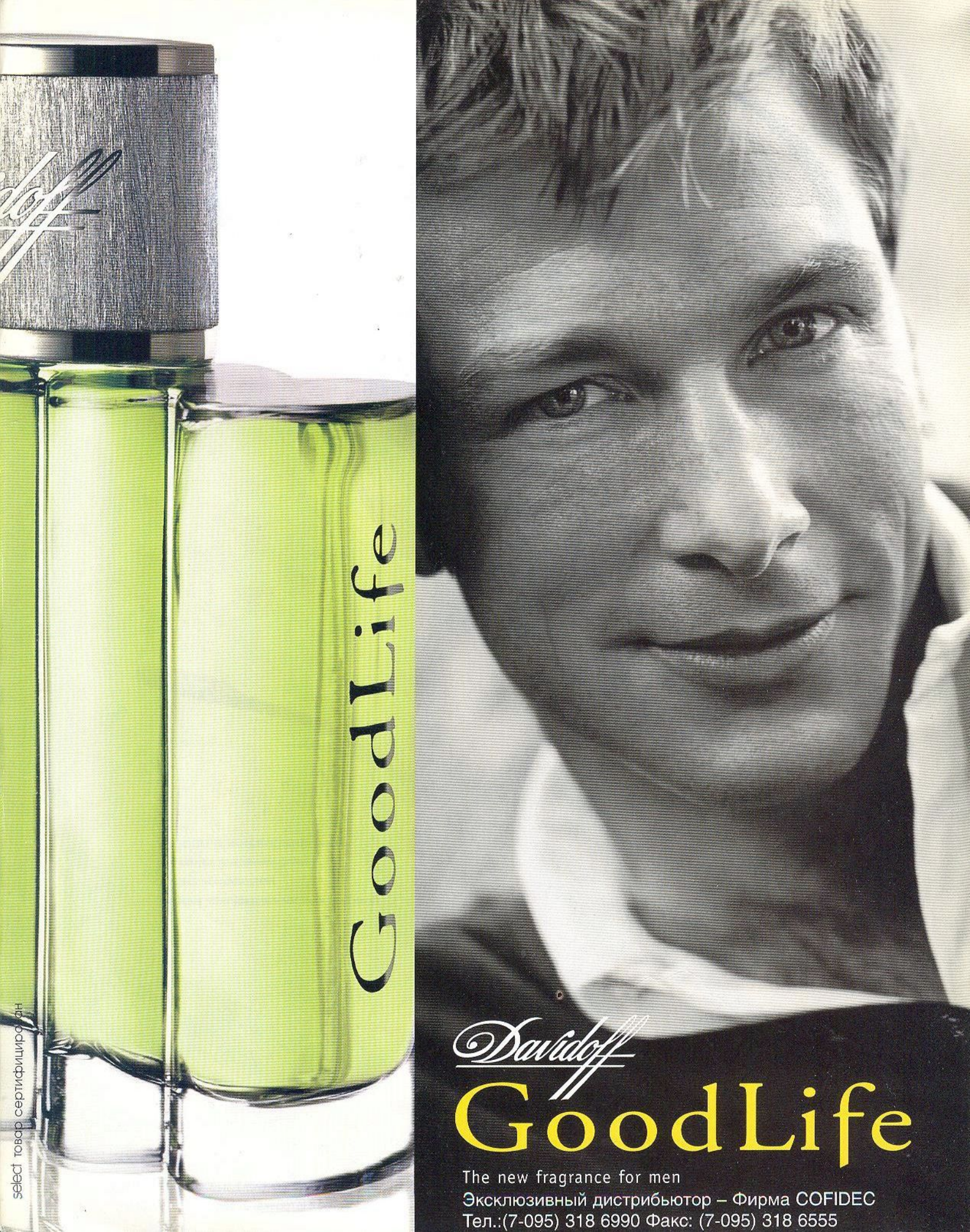
Дефект спермы Недавно обнаружен новый фактор, делающий сперму неполноценной и приводящий к бесплодию. Его суть — преждевременный выброс ферментов из акросомы («микротарана» на головке сперматозоида). Акросомальные ферменты необходимы для размягчения оболочки яйцеклетки и легкого проникновения сперматозоида внутрь. Если эти ферменты выбрасываются раньше, чем это необходимо, — сперматозоид стучится в закрытую дверь и зачатия не происходит. При наличии подобного дефекта спермы специалисты по репродукции рекомендуют бесплодным парам воспользоваться методами искусственного оплодотворения.

Сигарета укорачивает пенис? Южнокорейские ученые совместно с коллегами из Бостонского университета после двухлетних исследований пришли к выводу, что, чем больше и дольше мужчина курит, тем короче становится его половой член. Разумеется, речь идет не о сантиметрах, а о миллиметрах. Но от этого не легче.

Перец против кожных болезней Оказывается, острый перец может пригодиться не только тем, кто любит погорячее. Американские дерматологи установили, что содержащиеся в перце вещества способствуют излечению от многих кожных болезней.

Всегда начеку Порой невнимательность может стоить жизни даже в мирных условиях. Например, если спутать похожие по названию или по упаковке лекарства, это может привести к весьма печальным последствиям. По данным американской статистики, из-за приема «неправильного» лекарства ежедневно умирает по крайней мере один человек.

ФАКТ: количество времени, которое мужчина проводит в постели на протяжении всей жизни, — 24 года



select товар сертифицирован

Иду на ВАЗ

14 февраля 1999 г. состоится ежегодное соревнование «Лыжня России». На трассу выйдут более 9000 участников. Кто желает принять участие в забеге на 10 или 50 км, присоединяйтесь. Призы-то не шуточные: победители получат автомобили ВАЗ. Старт состоится в Лыжном парке «Волен», г. Яхрома — 46 км от МКАД по Дмитровскому шоссе.

Men's Health на подиуме

С 10 по 13 марта 1999 г. на выставке «Спорт и отдых» в Экспоцентре на Красной Пресне наши читатели воочию смогут убедиться в том, что «Стиль жизни от Men's Health» уже существует. Именно так будет называться демонстрационный подиум в центре экспозиции. Здесь пройдут многочисленные конкурсы и шоу, показы мод и встречи с известными спортсменами. А кому повезет, тот сможет познакомиться и поболтать с нами, сотрудниками редакции Men's Health. Будем ждать вас на празднике стиля жизни вместе с организаторами выставки из компании ITE.

FALKE в невесомости

На фото: Жак Вильнев и герр Фальке на открытии салона в Москве.

Известная европейская фирма FALKE открыла новый бутик в одном из самых престижных мест Москвы — напротив Консерватории (ул. Большая Никитская, 14/2). Оригинальная коллекция FALKE — это костюмы, пиджаки, пуловеры, брюки, сорочки, галстуки, обувь, носки. Интерьер заслуживает особого внимания. Строгая геометрия мебели из черно-коричневого палисандра, поверхности из французского природного известняка, световые эффекты — все это создает приятное ощущение невесомости. Конструктивистский интерьер московского филиала идентичен внутреннему убранству магазинов FALKE в Берлине и Кельне.

Дай лапу, Gym

28 ноября 1998 г. наш журнал поздравлял спортивный клуб Gold's Gym с днем рождения. Что такое два года? Все еще впереди. Однако, судя по тому, что мы увидели, можно сказать с уверенностью: для активных членов клуба это время не прошло даром. Результаты, которые показали любители спорта из Gold's Gym, могли бы удивить и профессионалов. Мы стали свидетелями шестичасового парного теннисного турнира, двухчасового марафона аэробики, а также показательных танцевальных выступлений. Особенно нам запомнился номер на степ-платформах и соревнования в тренажерном зале. Не за горами очередной юбилей клуба, который, мы уверены, будет встречен новыми достижениями.

Весна по имени Carnaby

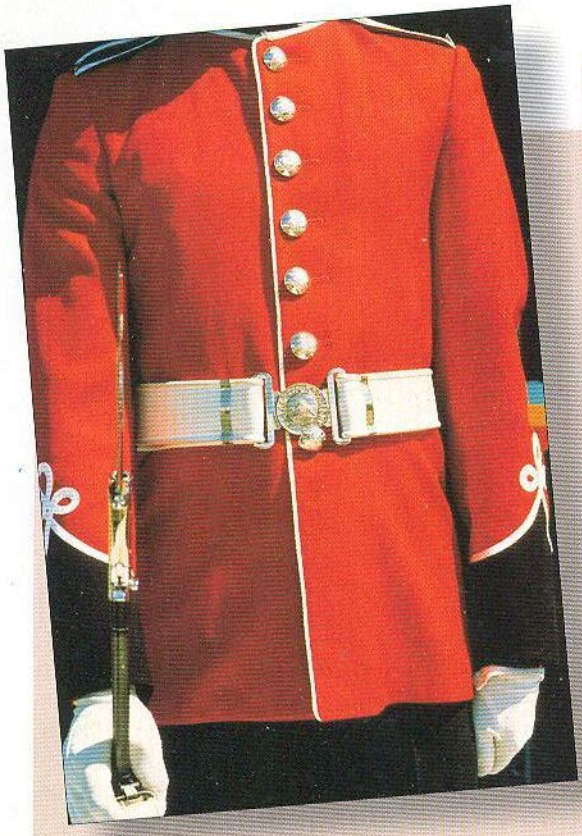
Невзирая на кризис, в конце декабря, как новогодний подарок всем стилягам, открылся еще один салон молодежной обуви известной английской фирмы Carnaby. В магазине представлена новая коллекция весна-лето 1999. Широкий выбор моделей мужской, женской и даже детской обуви: от спортивно-повседневных до ультрасовременных вечерних моделей. Модный дизайн и совершенное техническое исполнение радует не только глаз, но и ногу. Основная тема коллекции — асимметрия с преобладанием трапециевидного уплощенного носка и каблука треугольной формы. Все эти дизайнерские ухищрения создают ярко выраженный фирменный силуэт Carnaby. Кроме того, в коллекции использованы самые модные в сезоне цвета: матовые оттенки графита, серебра, асфальта и сливы. Адрес магазина: Комсомольский пр-т, 30, рядом с метро «Фрунзенская».

Фестиваль аэробики

Уникальное мероприятие — аэробическую конвенцию — проводит весной спортивный клуб Gold's Gym совместно с компанией Nike. В этом празднике аэробики примут участие более тысячи девушек и юношей из различных регионов России и ближнего зарубежья. Лучшие инструкторы Nike и Gold's Gym из разных стран мира проведут свои показательные уроки в знаменитом фитнесс-центре Gold's Gym на Ленинградском проспекте. Вас ждут классы Funk, Latino, степ, стретч, и конечно аэробика различной степени интенсивности. Приходите — не пожалеете!

Мужская консультация

Правильные ответы на вопросы наших читателей



Закон пуговицы

Правда ли, что нельзя застегивать нижнюю пуговицу на пиджаке? Вообще, если на пиджаке, например, пять пуговиц, какие запрещается застегивать, а какие — не застегивать?

Ну, насчет «запрещается» — это, пожалуй, чересчур. Штрафов, арестов и прочих административных взысканий за неправильно застегнутые пуговицы, к счастью, не полагается. Но нижнюю пуговицу на пиджаке в самом деле застегивать не принято. Правила, в принципе, просты. Если у пиджака:

две пуговицы — застегивается одна верхняя;

три пуговицы — застегивается одна или две верхние пуговицы;

четыре пуговицы — две средние или три верхние;

пять пуговиц — застегиваются две или три пуговицы — неважно, верхние или средние.

Чем уже пиджак, тем больше пуговиц нужно оставлять незастегнутыми — это поможет пиджаку сидеть легче и естественней и обеспечит вам необходимую свободу движений.

А очень широкий пиджак лучше застегивать **на все пуговицы** кроме последней.

Размер ни при чем

Я слышал, что вакуумные помпы, продающиеся в интим-шопах, могут увеличить размер пениса, если часто ими пользоваться. Правда ли это?

Аппараты, именуемые вакуумными насосами, используют для того, чтобы восстановить правильное функционирование пениса. Аппарат представляет собой пластиковую колбу с резиновой насадкой — поместив пенис в колбу и откачав из нее воздух, можно вызвать прилив крови к венам половых органов. Чтобы возникшая эрекция оказалась достаточно длительной для совершения полового акта, в комплекте с насосом обычно продается и резиновое кольцо, которое надевается на основание члена и пережимает вены, препятствуя оттоку крови.

Специалисты считают, что, если человек, испытывающий проблемы с эрекцией, регулярно использует вакуумный насос, он имеет шанс возвратить себе естественную полноценную эрекцию путем подобных тренировок. А вот увеличивать размер пениса вакуумный насос, увы, не может. По крайней мере, до сих пор ни одно исследование этого не подтвердило.

С сединою на висках

Мне только двадцать семь лет, но у меня уже много седых волос, особенно на висках. Чем это может быть вызвано и как с этим бороться?

Вероятнее всего, твоя седина вполне естественна. Это совершенно нормальная возрастная седина, что подтверждается тем фактом, что у тебя активнее всего седеют именно виски. В том, что седые волосы у тебя появились так рано, винить нужно исключительно твои гены — именно они отвечают за раннюю седину. (Среди твоих близких родственников наверняка есть два-три человека, которые также обзавелись седыми прядками в самом цветущем возрасте.)

С годами волосы теряют способность к производству красящего пигмента: у одних это происходит позже, у других раньше. Никаких средств борьбы с сединой, кроме краски, человечество пока не придумало, но это не повод расстраиваться — известно, что женщины находят раннюю седину у мужчин весьма интригующим и романтичным обстоятельством.

Если же тебе точно известно, что в твоем роду все седели поздно, если седина распространилась очень быстро по всей голове — то стоит обратиться к дерматологу. Существуют различные нарушения процесса пигментации (например, полиоз, который вполне поддается лечению).

Такие факторы, как курение, употребление алкоголя и неправильный режим питания никак не способствуют появлению седых волос — это чуть ли не единственная неприятность, в которой никак нельзя обвинить вредные для здоровья привычки. Популярное мнение о том, что поседеть можно от испуга, горя или стресса, медицина пока подтвердить не может.

Фруктоза — слаще

Правда ли, что, если не есть сахар, а только фруктозу, которая не содержит калорий, можно очень быстро похудеть?

И фруктоза, и обычный сахар, сахароза, содержат одинаковое количество калорий — 4,1 ккал на 1 г. Однако фруктоза намного слаще, поэтому тебе понадобится ее намного меньше. Так что, выпивая в день пять стаканов

Фото: East News/Age

чая с шестью граммами сахара каждый, ты потребляешь около 120 ккал (4 х 5 х 6 =120). Если же ты будешь пить чай с фруктозой, то ее нужно не более трех граммов на стакан (4 х 5 х 3 = 60 ккал). Еще менее калорийны различные сахарозаменители — сукразит, сластелин и другие.

Жеваный костюм

Я люблю льняные костюмы и могу носить их постоянно, но они слишком мнутся. Я слышал, что мятые складки на льняном костюме считаются нормальным явлением и что кутюрье даже считают это элегантным, но могу ли я в таком костюме явиться, скажем, на переговоры?

Ты прав — общественное мнение весьма снисходительно смотрит на мятые складки льняного пиджака даже в самой официальной обстановке, и модельеры в своих коллекциях нередко обыгрывают способность льна так красиво мяться... Но складка складке рознь, и даже льняному происхождению не оправдать очень жеваный пиджак.

Поэтому, если ты выбираешь льняной костюм для работы, лучше остановить свой выбор на смесовых тканях — это могут быть натуральные (шелк) и искусственные (вискоза) волокна, а также синтетические материалы. Главное — чтобы процент содержания льна был больше, чем добавок. И не забудь: чем плотнее ткань, тем более она устойчива к сминанию.

Хорошо, что тебе нравится такой гигиеничный, натуральный и полезный вид ткани, как лен. Но все-таки не забывай, что льняные костюмы — традиционно летняя одежда; зимой и весной в них достаточно холодно.

До дрожи в мышцах

Во время силовых упражнений с весами я часто чувствую в мышцах неприятное жжение, а иногда мышцы начинают сами по себе мелко дрожать. Должен ли я прерывать занятия, если такое происходит?

Ощущение жжения в мышцах вызвано их переокислением. В разумных пределах это вполне естественное и закономерное явление, которое сигнализирует о том, что твои мышцы интенсивно работают и наращивают свою массу. Но продолжать усиленные нагрузки после появления жжения уже не стоит — когда ты почувствуешь его, повтори последнее упражнение несколько раз и отложи силовые упражнения до следующего занятия. Дрожание мышц, напротив, не самый хороший признак, свидетельствующий о координативной усталости мышц, которая чаще всего возникает при разучивании новых, непривычных упражнений. После появления дрожи тебе не стоит продолжать упражнение — велик риск того, что твои движения уже будут неправильными. В крайнем случае, заканчивай занятие с облегченным весом.

Если жжение или дрожь были очень интенсивны — дай своим мышцам отдохнуть в течение 48 часов.

220 минус возраст

Мне 42 года, и я наконец решился дать суровый бой своему собственному животу — лучше, как говорится, поздно, чем никогда. Я знаю, что жир хорошо уничтожается, когда сердце работает на полную мощность. Не сможет ли Men's Health дать мне совет: какое количество ударов в минуту считается оптимальным и насколько опасно повышение пульса?

Прежде чем приступить к упражнениям, нужно немного попрактиковаться в арифметике. Американский Институт спортивной медицины вывел следующую формулу: «Максимально допустимая частота пульса равна 220 минус возраст». В Вашем случае пульс не должен превышать 178 ударов в минуту (220 - 42 = 178). Жир действительно начинает «сгорать» при учащении сердцебиения во время нагрузки: для этого нужно, чтобы частота пульса составляла 65-75% от максимально допустимой (в Вашем случае от 115 до 130 ударов в минуту). Нагрузка должна быть достаточно продолжительной и равномерной — бег или езда на велосипеде подходят куда больше, чем силовые упражнения. Чем продолжительнее нагрузка, тем больше жира Вы сжигаете. Но сперва обязательно пройдите врачебное обследование и сделайте ЭКГ. Только после этого можно начинать интенсивные упражнения.

В моем дому завелось ТАКОЕ

В моем доме на стенах завелся грибок. Верно ли, что это может быть опасным для здоровья жильцов?

Верно. Но нужно сразу сказать, что практически в любом жилище имеются споры грибков — важно лишь учитывать степень их концентрации. Чем она выше, тем больший вред это может принести твоему здоровью (о вреде для помещения мы сейчас не говорим, это уже вопрос из другой области, хотя прогрызенные трубы и изъеденные стены обычно не считаются украшением интерьера). Грибки — существа неприхотливые, для благополучного существования им требуется лишь некоторая влажность воздуха и наличие пыли, которой они питаются. Чем благополучнее живут эти скромные создания, тем более высока вероятность того, что ваши частые головные боли, воспаление слизистых оболочек, ОРЗ и прочие регулярные неприятности — следствие наличия в квартире грибкового оазиса. А для людей с ослабленной иммунной системой грибки могут представлять по-настоящему смертельную опасность, так как человек может получать инфекцию непосредственно от грибков. Также чувствительны к своим незаметным соседям астматики и аллергики.

Поэтому грибки надо уничтожать. В продаже имеются химические средства для борьбы с домашней растительностью, но существуют и испытанные домашние методы, например протирание стен спиртом или уксусной эссенцией.

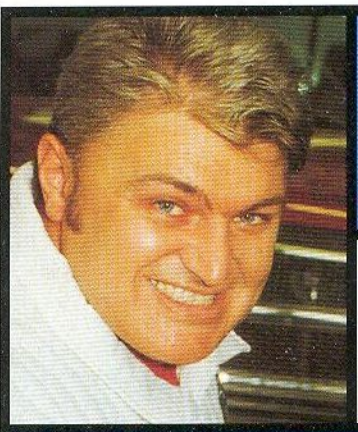


Фото: из личного архива Владимира Турчинского

Фингалы, инфаркты, протезы, милиция — вечные спутники конфликтов. И хотя полностью избежать разборок не удается никому, пагубные последствия можно свести к минимуму. Важно уметь переводить стрелки, переигрывать ситуацию и вообще конфликтовать без увечий. Соображениями на тему

как не взорваться

с нами делится главный силач России, гладиатор Владимир «Динамит» Турчинский

Гаси взрывную волну. Улыбнись.

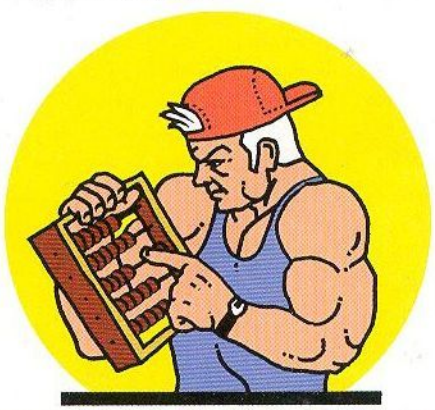
Иногда мне пытаются насолить. Лишить меня тихой радости поднимать джипы или толкать пригородные электрички.

Нарушить мой крепкий сон и здоровое пищеварение, которые так нужны всякому, кто хочет попасть в книгу рекордов Гиннесса.

У меня очень много друзей, масса поклонников, но и врагов тоже хватает. Они не решаются напасть на меня в открытую — боятся моего папу и горячо любимую жену Ларису, — и поэтому гадят исподтишка. Излюбленным приемом этих трусливых негодяев является провокация. Они стараются довести меня до белого каления, рассердить и вывести из себя, но у них ничего не получается. А все потому, что на страже моей тонкой душевной организации стоит отменное чувство юмора. Я улыбаюсь, шучу, смеюсь и убиваю двух зайцев одним выстрелом: берегу свои нервы и гашу конфликт еще до того, как он успеет разгореться.

Плюнь на бикфордов шнур. Считай до десяти.

Впрочем, иногда я не успеваю отшутиться. Скорый на язык умник успевает наговорить мне кучу гадостей, выслушав которые, хочется взять обидчика за шкирку и хорошенько тряхануть. Но нельзя: чего доброго душу вытрясешь. Чтобы справиться с приступом ярости, я про себя считаю до десяти. Потом обратный отсчет: десять, девять, восемь... Это очень помогает — я успокаиваюсь, и, сделав вид, что ничего не произошло, с чувством собственного достоинства ухожу. Надо уметь быть выше обидчика, особенно, если это не взбесившийся лев, а всего-навсего разбушевавшийся кролик, жалкий мозгляк. А вот львов приходится укрощать. Но исключительно методами дедушки Дурова — добром и лаской.



Взрыв с соблюдением техники безопасности. Убей плюшевого мишку.

Если конфликт неизбежен, я не ухожу от него. Сначала слушаю, потом говорю сам — аргументированно и спокойно. Пытаюсь достучаться до здравого

смысла собеседника. Стучу руками и ногами, но осторожно, без лишних зверств. Если договориться не получается, иду и поднимаю что-нибудь потяжелей. Малолитражку или самосвал. А людям с рядовыми физическими способностями я бы порекомендовал купить «антистрессовую» игрушку — в отместку за неудачу ей можно переломать все ребра и оторвать голову. Очень успокаивает. И вообще, главное — не психовать.

Иллюстрации: Борис Спиридонов

Ermenegildo Zegna
Кутузовский проспект, 31
Тел.: 249 9312